হাইড্রোপ্যাথি-সিরিজ্ নং ৩

হাইড্রোপ্যাথি মতে

স্ত্রীরোগ-চিকিৎসা।

ডাঃ লুই কুনে, এ জুষ্ট, লিণ্ডলেয়ার, কেলগ্ জে-উইলসন্, ফাদার নিপ, কে, এল, শর্ম্মা, রডক্ ও মহাত্মা গান্ধী প্রভৃতির পন্থানুসরণে

যাবতীয় স্ত্রীরোগের

ঔষধ-ও-অস্ত্র-প্রয়োগ-বিহীন স্বভাব-চিকিৎসা।

'জল-চিকিৎসা', 'ক্ষত-চিকিৎসা' ও 'সুহৃদ্ প্রসঙ্গ' প্রভৃতি লেখক এবং "Na ure Healer" ও 'স্বভাবের পথে' পত্রিকার প্রতিষ্ঠাতা

স্বর্গীয় রাখালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়, বি-এল প্রণীত।

দ্বিতীয় সংস্করণ।

Published by

P. CHATTERJEE for N. C. BROTHERS & CO.

BOOK-SELLERS & PUBLISHERS.

20-A, Kaliprosad Chakrabarty Street, Baghbazar.

CALCUTTA.

1929

 মূল্য এক টাকা চারি আনা।

সূচীপত্র

উৎসর্গ।

যে সমুদয় সহৃদয় দেশবাসী মহোদয় স্বভাব-চিকিৎসার সর্ব্বরোগ-নিরাময়কারী গুণে মুগ্ধ হইয়া স্বভাব চিকিৎসা অবলম্বন করতঃ নিজের, দেশের ও দশের হিতসাধনে ব্রতী হইয়াছেন এবং "স্বভাবচিকিৎসা"র প্রচার কল্পে স্বতঃ পরতঃ নানা প্রকারে আমাদের সাহায্য করিয়া আমাদিগকে উৎসাহিত করিতেছেন—তাঁহাদের সকলেরই উদ্দেশে এই গ্রন্থখানি উৎসর্গ করিলাম। ইতি তারিখ ১লা আশ্বিন, সন ১৩৩৪।

২০।এ, কালিপ্রসাদ চক্রবর্ত্তী ষ্ট্রীট,
বাগবাজার, কলিকাতা।
আদিবাস :—গড় ভবানীপুর,
পোষ্ট :—চিত্রসেনপুর (হাওড়া)।

বিনয়াবনতঃ
শ্রীরাখালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়।

WHAT THEY SAY OF—
THE NATURE HEALER.

LUCID STYLE SPLENDID ARTICLES.

"The recent publication which denotes the steady growth and progress of Naturopathy, occupies an outstanding place for its lucid style, its splendid articles, and its liberality and heterodoxy of views.

The editor who is one of the leaders of Naturopathy in India has attained a wonderful maturity of thought and a firm and thorough grasp of natural healing conditions".—Nature's Path, U. S. A.

ANXIOUS TO READ FROM THE START.

"It is refreshing to come across a journal devoted to the *real, unadulterated Nature Cure,* such as yours, since so many of our health magazines now-a-days are filled with fads and freak ideas. I wish you a long, healthy life to carry on your noble work.

I am sending $ 4·00 for which please send me the First and Second volumes. *The Nature Healer is so good that I am anxious to read it all through right from the start*"—E. W. Cordingley, A. M., PH D., F. C. P. Naturopathic Physician, U. S. A.

FULL OF LIVE INTERESTING MATTER.

"Here, in America we have many health publications but I feel free to tell you that we do not have one little magazine which is so chock full of live interesting matter, such as your paper.

I will secure a list of physicians who I think will be very interested in your paper and if you care to send them one of those back numbers, it is quite probable that they too will be pleased and do the same as I am going to do, subscribe to it as long as I can."—Dr. G. E. Crowle, U. S. A.

ভূমিকা ।

নানা অনিবার্য্য কারণে "হাইড্রোপ্যাথি-মতে স্ত্রীরোগ-চিকিৎসা" বাহির করিতে অযথা বিলম্ব হইয়া গেল। ১৯২৩ সালের সেপ্টেম্বর মাসে "জলচিকিৎসা" প্রথম খণ্ডের প্রথম সংস্করণ বাহির হয় এবং হাইড্রোপ্যাথি-মতে ক্ষতচিকিৎসার প্রথম সংস্করণ ১৯২৩ সালের ডিসেম্বর মাসে বাহির হয়। ইতিমধ্যে ১ম খণ্ডের ৪র্থ সংস্করণ ও ২য় খণ্ডের ৩য় সংস্করণ বাহির হইয়া গিয়াছে। "স্ত্রীরোগ-চিকিৎসা"র জন্য সহস্রাধিক অর্ডার প্রকাশকের রেজেষ্ট্রীভুক্ত হইয়াছে। এই অল্প সময়ের মধ্যে জলচিকিৎসার এত অধিক প্রসারের কারণ রোগ নিরাময়ে ইহার অসাধারণ কার্য্যকারিতা ও সাফল্য ভিন্ন আর কিছুই নহে। "স্ত্রীরোগচিকিৎসা" পাঠে বঙ্গের জননীগণ ঔষধ ও অস্ত্র প্রয়োগের হাত হইতে নিষ্কৃতি পাইয়াছেন জানিতে পারিলে পরিশ্রম সার্থক জ্ঞান করিব। ইতি তারিখ ১লা কার্ত্তিক, ১৩৩৪।

গ্রন্থকার।

"Certain ailments peculiar to the organism have become almost universal among civilised races. Probably the majority of surgical operations are performed for so-called 'Women's diseases.' That women suffer untold agonies during menstruation, in child-birth, and at the climacteric is looked upon as unavoidable and a 'matter of course'.........The cause of 'female troubles' must lie in artificial habits of living and in unnatural treatment of diseases. Many are beginning to recognize these truths. For them is dawning a new era, when knowledge will free woman from physical suffering." Dr. H. Lindlahr, M. D.

[আধুনিক সভ্য জগতের মধ্যে কতকগুলি বিশেষ বিশেষ স্ত্রীরোগের কথা প্রায়ই শ্রুতিগোচর হয়। অধিকাংশ স্থলে এই সকল তথা কথিত স্ত্রীরোগের জন্যই বোধ হয় অস্ত্র-প্রয়োগ করা হয়। ঋতু, প্রসব, এবং অন্যান্য সন্ধিসময়ে তাঁহারা অত্যন্ত কষ্ট পাইয়া থাকেন এবং এই সকল যন্ত্রণা স্বাভাবিক ও অবশ্যম্ভাবী বলিয়া বিবেচিত হয়। অস্বাভাবিক জীবন যাপন বিধি ও অস্বাভাবিক উপায়ে রোগ চিকিৎসাই ইহার কারণ। অনেকেই এই সত্যটি উপলব্ধি করিতেছেন। তাঁহাদের সম্মুখে এক নূতন যুগ আসিতেছে যখন জ্ঞানার্জ্জনের সহিত মহিলাগণ শারীরিক কষ্ট হইতে অব্যাহতি পাইবেন।]

গ্রন্থকারের সংক্ষিপ্ত জীবনী।

সন ১২৭৭ সালের ২৭শে ফাল্গুন শুক্রবার শুক্লা চতুর্থীর দিন হাওড়া জেলার অন্তর্গত গড় ভবানীপুর গ্রামে গ্রন্থকারের জন্ম হয়। তাঁহার বাল্যকাল গড় ভবানীপুরেই অতিবাহিত হইয়াছিল এবং তিনি সেই গ্রামেই বিদ্যারম্ভ করিয়া গড় ভবানীপুর স্কুল হইতে ১৮৮৮ খৃষ্টাব্দের মার্চ্চ মাসে প্রবেশিকা পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হন। তাহার পর কলিকাতায় আসিয়া মেট্রোপলিটন ইন্‌ষ্টিটিউশনে ফাষ্ট´ আর্টস্ পড়িতে আরম্ভ করেন ও ১৮৯০ খৃষ্টাব্দের মার্চ্চ মাসে, এফ, এ, পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হন। তাহার পর উক্ত বিদ্যালয় হইতেই ১৮৯৩ খৃষ্টাব্দে বি, এ, পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হন।

ইহার পর কয়েক বৎসর জীবনের গতি অন্য দিকে ধাবিত হইয়াছিল। তিনি কয়েক মাস আমতা ইংরাজী বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষকের ও গড় ভবানীপুর ইংরাজী বিদ্যালয়ের দ্বিতীয় শিক্ষকের কার্য্য করেন। তিনি ছাত্রদিগকে অতিশয় ভাল বাসিতেন এবং তাহাদের সহিত বন্ধুর ন্যায় ব্যবহার করিতেন। ছাত্রগণও এরূপ ব্যবহারের ফলে তাঁহাকে আন্তরিক শ্রদ্ধা ভক্তি করিত। তাঁহার অধ্যাপনার ধরণও ছিল চিত্তাকর্ষক।

তাহার পর জীবনের ধারায় আর এক পরিবর্ত্তন আসিল। তিনি শিক্ষকতা ত্যাগ করিয়া লাইফ ইন্সিওরেন্সের (জীবন বীমার) এজেন্সী গ্রহণ করেন। তখন বঙ্গদেশে জীবন বীমার কার্য্য আরম্ভ হইয়াছে মাত্র। সাধারণ লোকের ধারণা তখন এই যে জীবন বীমা করিলে শীঘ্র শীঘ্র মৃত্যু ঘটে এবং জীবদ্দশায় যখন টাকা পাওয়া

যাইবে না তখন বীমা করিয়া লাভ কি। জলচিকিৎসার গ্রন্থকার সেই ভুল ধারণা দূর করেন "সুহৃদ্ প্রসঙ্গ" নামক এক পুস্তক রচনা দ্বারা। লণ্ডন ল্যাঙ্কেসায়ার লাইফ এসিউরেন্স কোম্পানীর ম্যানেজিং এজেণ্টস্ গ্রেহেম এণ্ড কোম্পানী সেই পুস্তক প্রকাশ করেন ও সেই পুস্তক রচনার জন্য তাঁহার মৃত্যুর পূর্ব্ব পর্য্যন্ত তাঁহাকে বাৎসরিক একটি পেন্সন দিতেন। চার পাঁচ বৎসর উক্ত কার্য্যে আত্মনিয়োগ করিয়া তিনি বঙ্গদেশে জীবন বীমা ব্যবসায়ের পথ পরিষ্কার করিয়াছিলেন; তাহারই ফলে আজ বঙ্গদেশে জীবন বামা কোম্পানীর এত প্রতিপত্তি; কয়েক বৎসর এই ভাবে কাজ করিবার পর বীমা কোম্পানীর বড় সাহেব মিঃ উইল্‌কী বিলাত যাত্রা করেন এবং তাঁহার স্থানে নূতন সাহেব আসেন; মিঃ উইল্‌কী এজেণ্টদিগকে বিশেষতঃ গ্রন্থকারকে বিশেষ স্নেহ করিতেন। কিন্তু নূতন সাহেবের সহিত বেশী দিন ব্যবহার করা চলিল না, কেন না তাঁহার মেজাজ কিছু রুক্ষ এবং ভাষাও অল্প বিস্তর রূঢ়। অতঃপর তিনি এম্পায়ার অব ইণ্ডিয়া লাইফ্ এসিউরেন্স কোম্পানীর এজেন্সী গ্রহন করেন। কিন্তু চাকরী বা খোসামোদী করার বিষম বিরোধী ছিলেন বলিয়া এবং চাকুরীর স্বাদ গ্রহণে বিরক্ত হইয়া তিনি আইন ব্যবসায় অবলম্বন করিবার সঙ্কল্প করেন। তাঁহার স্বভাব ছিল ভাবিবামাত্র কাজ করা। যেমন চিন্তা তেমনই কাজ। সঙ্গে সঙ্গেই তিনি আবার কলেজে প্রবিষ্ট হইয়া আইন অধ্যয়ন করিতে আরম্ভ করেন ও ১৯০০ খৃষ্টাব্দে আইন পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হ'ন। তখন এখনকার মত বিদ্যার প্রসার ছিল না তাই বি-এ, এম-এ পাশের সংখ্যাও ছিল কম। প্রায় প্রত্যেক গ্র্যাজুয়েট সামান্য চেষ্টামাত্রই ডেপুটী ম্যাজিষ্ট্রেট বা মুনসেফ হইতে পারিতেন। তাঁহার আত্মীয় ও বন্ধু বান্ধব অনেকেই তাঁহাকে গভর্ণমেণ্টের কোন চাকুরীর পদ প্রার্থী হইবার জন্য অনুরোধ করিয়াছিলেন কিন্তু দাসত্ব

শৃঙ্খল গ্রহণে তিনি কিছুতেই স্বীকৃত ছিলেন না। তাঁহার অদম্য অধ্যবসায় বলে হৃদয়ের আকাঙ্খা পূর্ণ হইল। তিনি আইন পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইবার পরই আইন ব্যবসায়ে প্রবৃত্ত হইলেন। দূর হইতে অনেক জিনিস সুন্দর বা সুফলপ্রদ বলিয়া মনে হয়; তাহার ভিতর কিরূপ বাধা ব্যতিক্রম থাকিতে পারে বা থাকে তাহা জানিতে পারা যায় তাহার নিকটবর্ত্তী হইবার পর। তিনি প্রথমতঃ উলুবেড়িয়াতে আইন ব্যবসা আরম্ভ করেন ও সেখানে প্রায় আড়াই বৎসর কাল কাটাইয়া তথা হইতে ব্যবসায় ও অন্যবিধ সুবিধার আশায় হাওড়া আদালতে ওকালতি করিতে আরম্ভ করেন। সেখানে প্রায় বৎসর খানেক কাটাইয়া আমতায় আইন ব্যবসায় আরম্ভ করেন। ছয় মাস কি আট মাস সেখানে থাকিয়া অবশেষে কলিকাতা ছোট আদালতের ব্যবহার জীবন আরম্ভ করেন। কলিকাতা ছোট আদালতে তাঁহার দিন দিন প্রসার বৃদ্ধি পাইতে থাকে ও তাহার ফলে এবং অন্যবিধ মানসিক শ্রমের ফলে ১৩৩০ সালে তাঁহার মস্তিষ্কে রক্তাধিক্য রোগ জন্মে। তিনি কাছারীর সিঁড়িতে উঠানামা করিতে করিতে প্রায়ই টলিয়া পড়িতেন। এজন্য সে বৎসর আশ্বিন মাস পূজার অবকাশে দেশ ভ্রমণে নিবৃত্ত হন এবং বড়বাজার হইতে শিবতলার একটি ষ্টীমারের টিকিট ক্রয় করিয়া দৈনিক মুক্ত বায়ু সেবনেই রোগ নিরাময় করিবার প্রয়াস পান। নতুবা তিনি প্রতিবৎসর পূজা ও বড়দিনের অবকাশে স্বাভাবিক সৌন্দর্য্য উপভোগ করিবার জন্য দেশ বিদেশে ভ্রমণে বাহির হইতেন। নূতন নূতন দেশ দেখাই ছিল তাঁহার নেশা; অন্য কোনরূপ নেশা তাঁহার ছিল না।

ষ্টীমারে পরিভ্রমণ কালেই তাঁহার "জলচিকিৎসার" গুরু শ্রীযুক্ত পরেশচরণ চট্টোপাধ্যায়, বি-ই মহোদয়ের সহিত প্রথম সাক্ষাৎ ও আলাপ হয়। পরস্পর আলাপের ফলে তিনি তাঁহার জলচিকিৎসার

গুরুদেবের নিকট নিজ রোগের বিষয় ব্যক্ত করেন। উক্ত পরেশবাবু তাঁহাকে লুই কুনের "জলচিকিৎসার" বিষয় প্রথম আভাস দেন ও দুই একখানি বই পড়িতে দেন। জলচিকিৎসায় অবশ্য তিনি হঠাৎ অনুরাগী হইয়া পড়েন নাই। তাঁহার মাতা স্বর্গগতা স্বর্ণময়ী দেবীর নিকট জলচিকিৎসার জ্বলন্ত দৃষ্টান্ত তিনি পাইয়াছিলেন। সামান্য সামান্য রোগে তিনি প্রায়ই জলের প্রক্রিয়াই করিতেন ও প্রায়ই বলিতেন, "আমার মনে হয় জলের দ্বারা সকল রোগই আরাম হয়। পূরা কাল হইতে ভারতে জলচিকিৎসা বলিয়া একটী কথাও আছে। নিশ্চয়ই ইহার কোন বৈজ্ঞানিক প্রয়োগ বিধি আছে।" যাহা হৌক তিনি পুস্তকগুলি পাঠ করিবার সঙ্গে সঙ্গেই লুইকুনে কথিত তথ্যের সত্যতা অনুসন্ধান করিতে প্রবৃত্ত হন। "সংসার রোগের আগার" "শরীরং ব্যাধিমন্দিরম্" প্রভৃতি ধারণা যেখানে বদ্ধমূল সেখানে রোগীর অভাব ঘটে না। কিন্তু পরীক্ষার ক্ষেত্র সহজে মেলা কঠিন। এরূপ অপ্রচলিত চিকিৎসা পদ্ধতিতে হঠাৎ কেহই আসিতে সাহস করে না। তাঁহার পক্ষে কিন্তু পরীক্ষার ক্ষেত্র সহজেই জুটিয়া গেল। তিনি নিজে তো রোগী ছিলেনই উপরন্তু তাঁহার জ্যেষ্ঠ পুত্র নির্ম্মলচন্দ্র তখন ডিসপেপসিয়া বা অজীর্ণ ও তাহার আনুসঙ্গিক বহুবিধ ব্যাধিতে ভুগিতেছিলেন। এই দুই ক্ষেত্রেই তিনি নির্ভীক চিত্তে 'জলচিকিৎসা"র প্রথম সূচনা ও পরীক্ষা আরম্ভ করিলেন। উক্ত দুই রোগীই আশ্চর্য্যরূপে আরাম হওয়ায় তাঁহার সাহস ক্রমশঃ বাড়িয়া গেল। তিনি ক্রমশঃ পরিবারস্থ সকলের সকল প্রকার রোগেই জলচিকিৎসা চালাইতে লাগিলেন এবং সকল ক্ষেত্রেই আশানুরূপ বা আশাতিরিক্ত ফল পাইতে লাগিলেন। কোন মহানুভব ব্যক্তি কোন নূতন তথ্যের সন্ধান পাইলে তাহা প্রচার করিবার প্রয়াস পাইয়া থাকেন। তিনিও জলচিকিৎসার আশ্চর্য্য কার্য্যকারিতার

বিষয় সকলকে বলিতে লাগিলেন এবং সকলকেই অনুরোধ করিতে লাগিলেন 'জলচিকিৎসা'র উপকারিতা উপলব্ধি করিয়া দেখিতে। কেহ বা তাঁহাকে পাগল, কেহ বা বিকৃত মস্তিষ্ক, কেহ বা নিষ্কর্ম্মা প্রভৃতি আখ্যায় আখ্যায়িত করিলেন এবং প্রত্যক্ষে ও পরোক্ষে তাঁহাকে ঠাট্টা বিদ্রূপ করিতে লাগিলেন! কিন্তু নির্ভীকচিত্ত রাখালচন্দ্রের স্থির বিশ্বাস ছিল, এবং তিনি বলিতেন, "সত্য কখনও গুপ্ত থাকে না। এমন দিন আসিবে যখন **'জলচিকিৎসা'ই চিকিৎসা জগতে শীর্ষস্থান অধিকার করিবে।"**

মানবের দৈনিক জীবনে মুষ্টিমেয় মাত্র ব্যক্তির সহিত সাক্ষাৎকার বা আলাপের সুবিধা ঘটে। তাই তিনি জলচিকিৎসা সম্বন্ধীয় বহুবিধ পুস্তক পাঠের এবং স্বীয় অভিজ্ঞতা ও গবেষণার ফল স্বরূপ "হাইড্রোপ্যাথি বা জলচিকিৎসা" পুস্তক প্রণয়ণে ব্রতী হন ও পুস্তক রচনা করিবার পর যত শীঘ্র-সম্ভব তাহা প্রকাশ করেন।

পুস্তক রচনাকলে তাঁহার মনে হইত যে উক্ত পুস্তক রচিত হইতে হইতেই অস্বাভাবিক চিকিৎসার ফলে কত শত মূল্যবান জীবন নষ্ট হইয়া যাইতেছে। তাই তিনি জলচিকিৎসার তথ্য উদ্ঘাটিত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই জলচিকিৎসা প্রচারে জীবন নিয়োগ করিয়াছিলেন। ১৩৩০ সালের আশ্বিন হইতে চৈত্র মাসের মধ্যেই তিনি "হাইড্রোপ্যাথি বা জলচিকিৎসা" ও "হাইড্রোপ্যাথি মতে ক্ষত-চিকিৎসা" পুস্তক দুইখানি প্রণয়ন করেন। ১৩৩১ সালের আশ্বিন মাসে প্রথম খণ্ডের প্রথম সংস্করণ প্রকাশিত হয় ও অগ্রহায়ণ মাসে দ্বিতীয় খণ্ডের প্রথম সংস্করণ বাহির হয়। মাত্র পাঁচ বৎসর কালের মধ্যে তাঁহার প্রণীত "জলচিকিৎসা"র ষষ্ঠ সংস্করণ বাহির হইয়াছে। তাঁহার চরিত্রের প্রধান বিশেষত্ব এই ছিল যে তিনি যাহা ভাল বলিয়া বুঝিতেন কেহ কোন উপায়ে তাঁহার সেই বিশ্বাস ভঙ্গ করিতে পারিতেন না। তাঁহার এই বিশ্বাসের ফলেই

আজ বঙ্গ সাহিত্য ভাণ্ডারে উক্ত দুইখানি অভিনব চিকিৎসা পুস্তক স্থানলাভ করিয়াছে। তাঁহার এই দৃঢ় বিশ্বাসের ফলে দরিদ্র ভারতবাসী জলচিকিৎসা শাস্ত্রে জ্ঞানলাভ করিবার অবসর পাইয়া সহজ উপায়ে বিনা খরচে রোগের যন্ত্রণা ও ততোঽধিক আর্থিক কষ্টের হাত হইতে নিষ্কৃতি পাইয়াছে ও ভবিষ্যতে পাইবে।

ইংরাজী ভাষায় বিদেশীয় ও এদেশীয় অনেকানেক স্বভাব চিকিৎসা পুস্তক আছে বলিয়া তিনি ইংরাজী ভাষায় কোন পুস্তক প্রণয়ন করেন নাই। তবে নূতন নূতন তথ্য আবিষ্কার হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই তাহা পৃথিবীর সর্ব্বত্র প্রচার কল্পে ১৩৩৩ সালের বৈশাখ মাস হইতে অর্থাৎ ইংরাজী ১৯২৬ সালের এপ্রিল মাস হইতে "**Nature Healer**" নামে ইংরাজী মাসিক পত্রিকা প্রকাশ করেন। কিন্তু ইহাতে বঙ্গদেশীয় অনেক স্বভাব চিকিৎসা পন্থী অভিযোগ উপস্থিত করেন। তাঁহাদেরই আগ্রহাতিশয্যে "**স্বভাবের পথে**" নামক বাঙ্গালা ভাষায় স্বভাব সম্বন্ধীয় প্রথম ও অন্যতম মাসিক পত্র ১৩৩৪ সালের বৈশাখ মাসে প্রথম প্রকাশিত হয়। উক্ত ইংরাজী ও বাঙ্গালা মাসিক পত্রিকা দুইখানি বাহির করিলেন বটে; কিন্তু তাঁহার কাছারীর কাজ, মফঃস্বলে রোগী দেখিতে যাওয়া এবং অভ্যাগত ভদ্রমহোদয়গণের সহিত স্বভাব চিকিৎসা সম্বন্ধে আলোচনা ইত্যাদিতে এত অধিক সময় লাগিত যে পত্রিকা দুই খানির নিয়মিত তত্ত্বাবধান করা দুষ্কর হইয়া উঠিত। তখন তিনি পত্রিকা পরিচালনের জন্য তাঁহার জ্যেষ্ঠ পুত্র শ্রীযুক্ত নির্ম্মলচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়কে আইন ব্যবসায় ছাড়াইয়া পত্রিকা পরিচালনের কার্য্যে নিযুক্ত করেন। নির্ম্মলচন্দ্র এখনও উক্ত পত্রিকা দুইখানি চালাইয়া আসিতেছেন এবং তাঁহার পিতার স্মৃতি স্বরূপ পত্রিকা দুইখানি চালাইবেন বলিয়াই স্থির করিয়াছেন। সহৃদয় স্বভাব চিকিৎসাপন্থীগণ এ বিষয়ে সহায়তা করিলে জল চিকিৎসা প্রবর্ত্তকের স্মৃতি অক্ষুণ্ণ থাকিবে ও নির্ম্মলচন্দ্রের উদ্যোগ ও শ্রম সার্থক হইবে।

অনেকের ধারণা এই যে মাসিক পত্র প্রকাশ করিয়া রাখালচন্দ্র অনেক অর্থ অর্জ্জন করিয়াছিলেন ; তাঁহাদের সে ধারণা সম্পূর্ণ অমূলক ; বরং এই পত্রিকা দুইখানি চালাইবার জন্য তাঁহাকে অনেক আর্থিক ক্ষতি স্বীকার করিতে হইয়াছিল। জীবনের শেষ মুহূর্ত্ত অবধি তিনি আদালতের কার্য্য ছাড়িয়া উঠিতে পারেন নাই, তাহার কারণ বেশী দূর খুঁজিতে হইবে না। তিনি অর্থ উপার্জ্জন অপেক্ষা স্বভাব চিকিৎসা প্রচারের দিকেই বেশী মনোযোগ দিতেন। "স্বভাব-চিকিৎসা" ছিল তাঁহার ধ্যান, জ্ঞান ও স্বপন। তাঁহার দেহত্যাগের প্রায় দুই বৎসর পূর্ব্ব হইতে তাঁহাকে সাংসারিক বিষয়ে অমনোযোগীই দেখা যাইত। বন্ধুবান্ধব, আত্মীয় স্বজন, পুত্র, কন্যা, কর্ম্মচারী প্রভৃতি সকলের সহিত তিনি স্বভাব চিকিৎসার বিষয়ই আলাপ করিতেন। অন্য কথা, অন্য ভাব তাঁহার মনে স্থান পাইত না, এমনই মুগ্ধ ছিলেন প্রকৃতির প্রকৃত কৃতী পুত্র রাখালচন্দ্র স্বভাবচিকিৎসার গুণে! এমনই নিবিষ্ট ছিলেন স্বভাবের পথের প্রধান ও প্রথম পথ প্রদর্শক স্বভাবের আকর্ষণে।

তাঁহার স্বভাব চিকিৎসা প্রচারে এইরূপ একাগ্রতার ফলে তিনি জীবনের শেষ দশায় বা শেষ মুহূর্ত্তে নিখিল ভারত স্বভাব চিকিৎসকদিগের সভার সভাপতি নির্ব্বাচিত হইয়াছিলেন। ৪ঠা পৌষ ১৩১৪ মঙ্গলবার দিবস বেলা ৩টার সময় তিনি মাতৃভূমি বঙ্গদেশ হইতে শেষ বিদায় গ্রহণ করিয়াছিলেন। যাত্রাকালে তাঁহার পরিবারবর্গের মধ্যে অধিকাংশই পীড়িত ছিলেন ও তাঁহার নিজের জ্বরভাব ছিল তত্রাচ তিনি তাঁহার সঙ্কল্পচ্যুত হন নাই। এরূপ অবস্থাতেও তিনি মান্দ্রাজ অভিমুখে যাত্রা করিয়াছিলেন। ট্রেনেই তাঁহার জ্বর বাড়ে এবং জ্বর অবস্থাতেই তিনি মান্দ্রাজে উপস্থিত হন। তাঁহার সঙ্গে ছিলেন তাঁহার অপেক্ষা অধিকতর অসুস্থ জ্যেষ্ঠ পুত্র নির্ম্মলচন্দ্র। পিতার অন্ত্যেষ্টি ক্রিয়া সম্পাদনের জন্যই বোধ হয় তাঁহার উপর বিধাতার এরূপ নির্দ্দেশ ছিল।

৭ই পৌষ শুক্রবার দিবস মান্দ্রাজে স্বভাব চিকিৎসা সভায় সভাপতিত্ব কার্য্য সমাধা করিয়া ৯ই পৌষ রবিবার দিবস বেলা ১-১৫ মিনিটের সময় পঞ্চমূলীভূত উপাদানের সাহায্যে চিকিৎসা বিধানের প্রচারক, প্রকৃতি দেবীর প্রকৃত উপাসকের মুক্তিকামী আত্মা স্বভাবের পথ ধরিয়া মুক্তি-পথের দিকে অগ্রসর হইয়াছেন! তাঁহার ত্যক্ত পাঞ্চভৌতিক দেহ পঞ্চভূতের সাথে মিশিয়াছে !!

স্বভাব চিকিৎসা সভায় বক্তৃতার শেষভাগে তিনি বলিয়াছেন :—

"Oh Mother Earth, Father Air, Mates—Heat and Light, Good Kinsman Water, Brother Vyoma, I now offer you my *last pronam* ; for, I am now merging into the Supreme Brahma, all my illusion having been overthrown by the *jnan* without flaw, which has come to me as a result of your loving fellowship." অর্থাৎ—"মা ধরিত্রী, পিতা বায়ু, সহচর আলো ও উত্তাপ, পরম আত্মীয় জল, ভাই ব্যোম্ আমার শেষ প্রণাম গ্রহণ কর। তোমাদের সহিত সখ্যের ফলে আমি তত্ত্বজ্ঞান লাভ করিয়া মায়াকে পরাহত করিয়াছি ; আমি এক্ষণে ব্রহ্মের সহিত মিলিত হইতে চলিয়াছি।" তাঁহার দগ্ধদেহের ভস্মাবশেষ স্নিগ্ধ বারিধি বক্ষে আত্মগোপন করিয়াছে। জল চিকিৎসা-প্রচারক, "Nature Healer" ও স্বভাবের পথের" প্রবর্ত্তক, ভূতপূর্ব্ব সম্পাদক ও "জলচিকিৎসা"র গ্রন্থকার আর এই মরজগতে নাই। দেহের মরণ আছে, দেহ প্রকৃতির অধীন ; কিন্তু আত্মা অবিনশ্বর, তাঁহার পূত আত্মা বিশ্বচরাচরে তাঁহার পথের পথিকদিগের সহিত বিচরণ করিতেছেন। তিনি ব্রহ্মের সহিত মিলিত হইয়াও স্বর্গ হইতে আশীষ বর্ষণ করিতেছেন এবং স্বভাবের পথে ফিরিয়া আসিতে আদেশ দিতেছেন,—পথ তো জীবদ্দশাতেই নির্দ্দেশ করিয়া গিয়াছেন।

পাঠকবর্গ তাঁহার স্বভাব চিকিৎসা বৃক্ষের দুইটী ফলের আস্বাদ পাইয়াছেন। তাঁহার আন্তরিক ইচ্ছা ছিল আরও দুইটী ফল ফলাইয়া "স্বভাবের পথের" পথিকদিগকে চতুর্ব্বর্গ ফল দিবার। কিন্তু বিধাতার বিধান লঙ্ঘন করিবার সাধ্য কাহারও নাই। আশা সম্পূর্ণরূপে মিটিলে নাকি জীবকে আর জন্মগ্রহণ করিতে হয় না। তাই তিনি পুনরায় ধরায় প্রত্যাবর্ত্তন করিবেন বলিয়াই বোধ হয় তাঁহার কার্য্য কিছু অসম্পূর্ণ রহিয়া গেল। তাঁহার পুস্তকের তৃতীয় খণ্ড "হাইড্রোপ্যাথি মতে স্ত্রীরোগ চিকিৎসা" তিনি মাদ্রাজে যাইবার প্রায় সপ্তাহ খানেক পূর্ব্বে ছাপাখানায় দিয়া গিয়াছিলেন। স্বভাব চিকিৎসা পন্থীদিগের করকমলে উপহার দিবার মানসে নিজের পুস্তকখানি স্বহস্তে তাঁহাদিগের নামেই উৎসর্গ করিয়া গিয়াছেন; তাঁহাদিগের হস্তে তুলিয়া দিবার সময়, সুযোগ ও অবসর ভগবান তাঁহাকে দেন নাই। আজ তিনি আমাদের মধ্যে নাই—তাই তাঁহার দেওয়া দান, এক্ষণে ব্যথার উপহার, তাঁহার শেষ স্মৃতি এই পুঁথি-খানি কম্পিত করে বহন করিয়া আপনাদের সমক্ষে সমুপস্থিত হইয়াছি। জীবিতাবস্থায় তাঁহার পক্ষে আপনাদের সকলের নিকট উপস্থিত হওয়া সম্ভবপর ছিল না। আত্মা ভগবান স্বরূপ, সর্ব্বদর্শী, সর্ব্বদিকে মুক্তভাবে বিচরণ করিতে সক্ষম। তাঁহার আত্মা আপনাদিগের সমক্ষে সমুপস্থিত হইয়া উপদেশ দিবেন ইহাই আশা ও ভরসা। তাঁহার শেষ রচনা "স্ত্রীরোগ চিকিৎসা" বঙ্গদেশের প্রতিঘরের ঘরণীকে স্বাস্থ্যসম্পদের অধিকারিণী ও সুস্থ সন্তান সন্ততির জননী করিয়া তুলুক ইহাই আমাদের একান্ত কামনা।

Extract from a letter from the National Secretary, American Naturopathic Association as addressed to Dr. N. Chatterjee,

B. A., B L., N. D. (U. S. A.)

Editor, Nature Healer, Calcutta.

"Three years passed since the Nature Healer saw light. Thru the courage of your late lamented father and the sacrifices made by him, the Indians and the foreigners had the pleasure to receive a well-written, well-edited and mentally worthy magazine on Nature Healing *on par with the best published in United States, Germany and England.*

"To you, its present editor, a successor of an exceptional father, has come the task to keep the publication on that high level which it reached.

You have done nobly. You may take pride in the scientific aspects of the publication, pride in the original articles, pride in work well done.

"I hope that for many years you will ably carry on the excellent work you have been doing of educating, healing and leading to a better and higher life, both the ill and the well".

হাইড্রোপ্যাথি মতে

স্ত্রীরোগ-চিকিৎসা।

প্রথম পরিচ্ছেদ।

স্ত্রীরোগের বিশেষ কারণ।

আমাদের এই মানবদেহটা নানাপ্রকার কলকব্জায় তৈরী। স্ত্রী ও পুরুষ এই দুই জাতির মধ্যে স্ত্রীলোকের দেহের যন্ত্রাদি পুরুষের চেয়ে অনেক রকমে জটিল। সেই জন্যে বিশেষতঃ স্ত্রীজাতির এমন কতকগুলি ব্যারাম আছে যা' পুরুষদের একেবারেই হয় না—এবং সেই সমস্ত ব্যারাম স্ত্রীলোকগণের পক্ষে যৎপরোনাস্তি কষ্টদায়ক।

আমাদের দেশের স্ত্রীলোকগণের ঋতু, গর্ভধারণ, প্রসব ইত্যাদি স্বাভাবিক দৈহিক বৃত্তির অনিয়ম জনিত ব্যারাম ছাড়া আরও কতকগুলি ব্যারাম আছে। সেই সব ব্যারামের প্রধান কারণ—

১। অবরোধ প্রথা—যা'র জন্যে এ দেশের ভদ্রশ্রেণীর স্ত্রীলোকদিগকে চব্বিশ ঘণ্টাই বাড়ীর মধ্যে আবদ্ধ থাকতে হয়।

২। স্বাস্থ্য সম্বন্ধে অমনোযোগিতা—স্ত্রীলোক মাত্রেরই মধ্যে দেখা যায় যেন তাঁরা তাঁদের শরীর সম্বন্ধে উদাসীন। দেহের প্রতি যে একটা কর্ত্তব্য আছে সে কথাটা তাঁরা প্রায় সব সময় ভুলেই থাকেন। একেবারে শয্যাগত না হ'লে তাঁদের রোগের বিষয় কিছু জানা যায় না।

৩। শারীরিক ব্যায়ামের বা অঙ্গ চালনার অভাব। অবশ্য এটা সব ক্ষেত্রে খাটে না। অনেকে আবার সীমার অতিরিক্ত পরিশ্রম করেন।

৪। উন্মুক্ত হাওয়ার অভাব—যেটার কারণ লজ্জা রক্ষার জন্য সর্ব্বদাই গায়ে ও মাথায় কাপড় দিয়ে থাকা।

৫। মল মূত্রের বেগ ধারণ—অনেক সময় নিভৃত স্থানের অভাবে; আবার অনেক সময় ইচ্ছাকৃত।

৬। ক্ষিদের সময় না খাওয়া।

৭। খাবার জিনিষ সম্বন্ধে অনিয়ম অর্থাৎ যা' তা' খাওয়া কোন খাবার জিনিষ নষ্ট হ'য়ে বা পচে গেলে পুরুষেরা যা' অখাদ্য ব'লে ফেলে দিতে ব'ললেও—তাঁরা শোনেন না—নিজেরাই তা'র উদ্ধার করেন।

৮। অতিরিক্ত আহার বা স্বল্পাহার। অনেকের ভুক্তাবশেষ এক সঙ্গে ক'রে যাঁরা খান তাঁরা প্রায় বেশীই খান—আবার তা' না জুটলে—আর কম প'ড়লে কমই জোটে স্ত্রীলোকের ভাগ্যে।

৯। অপরিমিত ইন্দ্রিয় চালনা—অবশ্য খুব কম স্ত্রীলোকই এ' দোষে দোষী। তবে পুরুষের দায়ীত্বই এ সম্বন্ধে বেশী। স্ত্রীলোকের অনিচ্ছা সত্ত্বেও অনেক সময় তাঁদের পুরুষের সন্তোষ উৎপাদন ক'রতে হয়।

১০। পরিমিত নিদ্রার অভাব—একেতো যাবেন শু'তে অধিক রাত্রে। তার'পর সন্তানের পরিচর্য্যা ইত্যাদিতে নিদ্রার ব্যাঘাত আছে।

১১। নিয়মিত স্নানের অভাব। স্নানের উপকারিতা সম্বন্ধে অজ্ঞতা। কেমন ক'রে স্নান কর্‌তে হয় তা' না জানা।

১২। পরিমিত জল পানের অভাব। জল পানের উপকারিতা সম্বন্ধে অজ্ঞতা।

১৩। অতি সামান্য জিনিস—মাটী, জল, রোদ, ও হাওয়া, এই সবের উপযুক্ত প্রয়োগই যে অধিকাংশ রোগ সারিয়ে দিতে পারে সেই জ্ঞানের অভাব।

১৪। কি রকম খাবার খেলে শরীর খুব ভাল থাকে তা' না জানা।

১৫। কেমন ক'রে খেতে হয় তা' না জানা।

১৬। অপরিচ্ছন্নতা।

১৭। অসুখ হ'লেও সেই অসুখের কথা আত্মীয় স্বজনকে না ব'লে গোপন ক'রে রাখা।

১৮। মল ও মূত্র ত্যাগের পর উপযুক্তরূপ ঠাণ্ডা জল ব্যবহার না করা।

১৯। লেখা পড়া না জানার দরুণ স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় বই প'ড়ে জ্ঞানলাভ কর্‌তে না পারা।

২০। ব্রত নিয়ম পালন উপলক্ষে নির্জ্জলা উপবাস করা।

উপরের লিখিত আচার ব্যবহার ও সেই সবের প্রতীকার সম্বন্ধে পরে বিশদরূপে আলোচনা কর্‌বো।

এখন প্রথমতঃ দেখা যাক স্ত্রীলোকগণের অন্যান্য অসুখ কেন হয় আর স্বভাব-চিকিৎসার দ্বারা সেগুলো কত সহজে ও কত সত্বর সারে।

জল-চিকিৎসার বিশেষত্ব—লুইকুনের প্রবর্ত্তিত এই অতি সহজ ও ব্যয়শূন্য স্বভাব-চিকিৎসা প্রণালী স্ত্রীজাতিসুলভ ব্যারাম সম্বন্ধে কি উপকার ক'রেছে তা লিখে শেষ করা যায় না। স্ত্রীলোকের অধিকাংশ অসুখে বিশেষতঃ জননেন্দ্রিয় সংক্রান্ত অসুখে যন্ত্রাদির সাহায্যে বা বিনা যন্ত্রাদির সাহায্যে ডাক্তারি পরীক্ষা যে স্ত্রীলোকগণের লজ্জাশীলতার উপর কিরূপ হস্তক্ষেপ করে তা' ভুক্তভোগী স্ত্রীলোক মাত্রেই জানেন। লুইকুনের এবং অন্যান্য স্বভাব-চিকিৎসকগণের চিকিৎসা-পদ্ধতি অবলম্বন ক'রলে সেই ভীষণ পরীক্ষার হাত থেকে স্ত্রীলোকগণ অধিকাংশ স্থলেই নিষ্কৃতি পেতে পারেন। বিশেষতঃ এই কারণে জার্ম্মানীতে এবং অন্যান্য স্থানে স্ত্রীলোকগণ কুনের প্রথা অতি আদরের সহিত গ্রহণ করেছেন। আমাদের এ দেশের স্ত্রীলোকগণও এই সহজ ব্যবস্থায় চল্‌লে যে তাঁরাও অনেক লাঞ্ছনার হাত এড়াতে পার্‌বেন সে বিষয়ে কিছুমাত্র সন্দেহ

নেই। লুইকুনে খুব জোর ক'রে বলেছেন যে স্ত্রীলোকগণের যে কোনও রোগ হোক্ না কেন, তাঁর প্রবর্ত্তিত বাথ্ ইত্যাদির সাহায্যে তা' নিশ্চয়ই তিরোহিত হ'তে পারে।

"স্বভাবের পথের" সম্বন্ধে সাধারণের মতামত।

"জল চিকিৎসক এবং জনসাধারণের এই পত্রিকার দ্বারা বিশেষ উপকার হইবে সন্দেহ নাই। পত্রিকার দীর্ঘায়ু প্রার্থনা করি। আপনাদের উদ্দেশ্য মহৎ। আপনার দরিদ্র ও রোগ পীড়িত দেশবাসীর উপকারার্থে যে ব্রত গ্রহন করিয়াছেন তাহা বাস্তবিকই প্রশংসনীয়।" —গ্রাহক নং ১৬৭৭।

"আপনার বিশ্রুত কীর্ত্তি পিতৃদেবের যশঃ আপনি তাঁহার সুযোগ্য বংশধর রূপে অক্ষুণ্ণ রাখিয়াছেন; এজন্য আপনার প্রতি আমার শ্রদ্ধার সীমা নাই। আপনার কৃতিত্বে স্বভাবচিকিৎসার পতাকা সমগ্র ভারতে বাহির হইবে তাহাতে সন্দেহ নাই।" মহেন্দ্রনাথ করণ, কুনকা, মেদিনীপুর।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ।

ঋতু।

স্ত্রীলোকগণের যতদিন নিয়মিত ঋতুস্রাব থাকে ততদিন পর্য্যন্ত তাঁদের গর্ভধারণ ও সন্তান প্রসব ক'রবার শক্তি আছে ব'লে বোঝা যায়। সুস্থ শরীরী স্ত্রীলোকগণের ঋতুকালে কোনও প্রকারের যন্ত্রণা অনুভূত হয় না। মল মূত্রের সহজ বেগের ন্যায় ঋতুর একটা সহজ বেগ অনুভূত হয় মাত্র। যখনই কাহারও ঋতুকালে কোনও যন্ত্রণা অনুভূত হয় তখনই বুঝ্‌তে হয় যে তাঁ'র শরীরের মধ্যে বিসদৃশ বস্তু সঞ্চারের ফলে তাঁ'র শরীর অসুস্থ হয়েছে।

সুস্থ শরীর স্ত্রীলোকগণের ঋতুর নির্দ্দিষ্ট সময়ঃ—সুস্থ শরীর স্ত্রীলোকগণের প্রত্যেক **পূর্ণিমা তিথিতে ঋতু হ'য়ে থাকে।** সেই ঋতু সাধারণতঃ ৩।৪ দিন মাত্র স্থায়ী হয় এবং উনত্রিশ দিন অর্থাৎ প্রায় একমাস পরে আবার ঋতুর পুনরাবির্ভাব হয়। পূর্ণিমা তিথি ছাড়িয়ে অন্য তিথিতে ঋতু হ'লেই বুঝ্‌তে হয় যে স্ত্রীলোক বিশেষের ঋতু সম্বন্ধীয় যন্ত্রাদিতে বিসদৃশ বস্তুর সঞ্চার হয়েছে। পূর্ণিমা তিথি থেকে ঋতু যত বেশী তফাতে হয় রোগের গুরুত্ব তত

অধিক ব'লে ধরতে হয়। আবার যদি এ'রকম হয় যে ঋতু ১৫ দিন অন্তর বা তিন সপ্তাহ অন্তর হ'চ্ছে, কিম্বা ১৩।১৪।১৫ দিন পর্য্যন্ত ঋতুস্রাব ক্রমাগত চ'লেছে অথবা ঋতুর স্রাব অতি অল্প মাত্রায় হ'চ্ছে বা ঋতু একেবারে বন্ধই আছে—তখন এই রোগ পুরাতন (chronic) আকারে দাঁড়িয়েছে ব'লে মনে করতে হয়।

ঋতুর সময় স্ত্রীলোকগণের দেহে বা মনে কোনও প্রকারের উত্তেজনা যা'তে না হয়—সে বিষয়ে প্রখর দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য। গর্ভাবস্থায়ও ঠিক এই নিয়ম মেনে চলা বিশেষ দরকার। এই নিয়মের ব্যতিক্রমে—অযথা উত্তেজনা ও ইন্দ্রিয় চালনার ফলে স্ত্রীলোকগণের দেহে দারুণ রোগের সঞ্চার হ'তে দেখা যায়। অতএব ঋতুকালে এবং গর্ভাবস্থায় দেহের বা মনের কোনরূপ উত্তেজনা হ'তে পারে এরূপ কার্য্য সর্ব্বতোভাবে ত্যাগ করা কর্ত্তব্য।

ঋতু সম্বন্ধে উল্লিখিত গোলোযোগের কারণ এবং স্বভাব চিকিৎসার দ্বারা কিরূপে সেই গোলোযোগের প্রতীকার হ'তে পারে ঃ—

তলপেটে বিসদৃশ বস্তুর সঞ্চার এবং দাস্ত পরিষ্কার না হওয়ায় ভুক্তদ্রব্য সম্পূর্ণ হজম না হওয়াই ঋতু সম্বন্ধীয় যাবতীয় গোলমালের প্রধান কারণ।

কি উপায়ে এই গোলযোগ দূর করা যেতে পারে? কোনও রকমে দাস্ত পরিষ্কার করিয়ে দিয়ে হজম শক্তিটাকে বাড়িয়ে

দিতে পারলে এই ঋতু সংক্রান্ত যাবতীয় অসুখই খুব চট্‌পট্‌ সেরে যায়।

লুইকুনের প্রবর্ত্তিত হিপ্‌বাথ্‌, সিজবাথ্‌, হোলবাথ, ষ্টীমবাথ * এবং সেই সঙ্গে অনুত্তেজক স্বাভাবিক খাদ্যাহারই দাস্ত সাফ্‌ অবং ক্ষুধা বৃদ্ধি করবার পক্ষে ব্রহ্মাস্ত্র বল্‌লেই চলে।

ঋতুস্রাবে যে রক্ত নির্গত হয় সেই রক্ত শরীর রক্ষার ব্যাপারে অনাবশ্যক বলে সেটা স্বভাবের প্রভাবে শরীর থেকে বেরিয়ে যায়। গর্ভসঞ্চার হওয়া মাত্র সেই রক্ত জবায়ুস্থ শিশু সন্তানদের পরিপোষণ কার্য্যে ব্যয়িত হয়। আর স্ত্রীলোকগণের এই গর্ভসংক্রান্ত যত কিছু অসুস্থতা পুর্ণিমার তিথির সম সমকালে (অর্থাৎ যে সময়ে গর্ভসঞ্চার না হ'লে স্ত্রীলোকগণের সাধারণতঃ ঋতুস্রাব হ'য়ে থাকে) সমুপস্থিত হয়।

লুই কুনে এ কথাও বলেছেন যে জরায়ুসংক্রান্ত যত কিছু ব্যাধির বৃদ্ধি হয় শুক্ল পক্ষে অর্থাৎ চাঁদ যখন ক্রমশঃ বড় হ'তে থাকে এবং সেই সমস্ত অসুখের হ্রাস হয় কৃষ্ণ পক্ষে। এই থেকে বোঝা যায় মানুষের সঙ্গে প্রকৃতির সম্বন্ধ কত নিকট।

---

* হিপ্‌বাথ্‌ সিজ্‌বাথ্‌ প্রভৃতি লইবার বিধি "জলচিকিৎসা", "ক্ষত-চিকিৎসা", "অজীর্ণে জলচিকিৎসা" প্রভৃতি পুস্তকে বর্ণিত হ'য়েছে।

তৃতীয় পরিচ্ছেদ।

মাতৃ প্রকৃতির সহিত শিশুপ্রকৃতির সম্বন্ধ।

গর্ভাবস্থায় প্রতি পূর্ণিমা তিথির সমসমকালে মাতার শারীরিক ও মানসিক অবস্থা যেরূপ হয়, গর্ভস্থ শিশুগণেরও শারীরিক এবং মানসিক অবস্থা তদনুরূপ হয়। এই সময় মাতার মন যদি বিমর্ষ ভাবাপন্ন হয়, অথবা যদি তিনি ক্রোধ, হিংসা, ভীরুতা, কৃপণতা, প্রতারণাপরায়ণতা ইত্যাদি কুপ্রবৃত্তির বশবর্ত্তিনী হ'ন, তাঁ'র গর্ভজাত পুত্র কন্যাগণও তদ্‌ভাবাপন্ন হয়; এবং যদি তিনি উদারতা, উচ্চাশয়তা, সাহসিকতা, বদান্যতা ইত্যাদি উচ্চভাবে বিমোহিত থাকেন তা হ'লে তাঁ'র গর্ভস্থিত পুত্র কন্যাগণও সেই সেই ভাবের বশবর্ত্তী হয়। এই কারণে স্ত্রীলোকগণের গর্ভাবস্থার সময় বিশেষতঃ শুক্লপক্ষে সাধারণতঃ যা'তে তাঁদের শরীরের ও মনের অবস্থা সর্ব্বপ্রকারে ভাল থাকে, তাঁদের আত্মীয় স্বজনের কর্ত্তব্য সেইদিকে সব্বতোভাবে মনোযোগ দেওয়া।

স্ত্রী সহবাসের উপযুক্ত সময়।

যেমন বাইরের প্রকৃতিতে জীব জন্তুর মধ্যে দেখ্‌তে পাওয়া যায় রাত্রে সুনিদ্রার পর সকালে নিদ্রাভঙ্গ কালে

তা'দের জীবনীশক্তি সর্ব্বপেক্ষা বেশী থাকে মানুষের মধ্যে স্ত্রী পুরুষগণেরও তদ্রূপ। সেইজন্য লুই কুনের মতে সুনিদ্রার পর প্রাতঃকালই স্ত্রী সহবাসের পক্ষে উৎকৃষ্ট সময়। তিনি বলেন সকাল ভিন্ন অন্য সময়ে স্ত্রীসঙ্গমের ফলে স্নায়ুমণ্ডলী অযথাভাবে উত্তেজিত হওয়ায় স্নায়ু সকল দুর্ব্বল হ'য়ে পড়ে এবং সেই সহবাসে যে সমস্ত সন্তান জন্মায় তা'দের জীবনী-শক্তি উপযুক্তরূপে পরিস্ফুট হ'তে পারে না।

চতুর্থ পরিচ্ছেদ।

স্ত্রীরোগের চিকিৎসা।

ইতিপূর্ব্বে জলচিকিৎসা প্রথমখণ্ডে অনেকবার করে ব'লেছি লুইকুনের মতে জ্বর এবং অন্যান্য যত কিছু অসুখের উৎপত্তিস্থান তলপেট অর্থাৎ অতিরিক্ত বা অনুপযুক্ত আহার্য্য প্রয়োগ হেতু তলপেটে যে fermentatious গ্যাস্ বা বিক্ষোভ উপস্থিত হয় সেই বিক্ষোভই সমুদয় রোগের মূল কারণ।

স্ত্রীলোকগণের ঋতুসংক্রান্ত পূর্ব্বলিখিত আলোচনার দ্বারাও প্রতিপন্ন হ'চ্ছে যে মানুষমাত্রেরই শারীরিক বা প্রকৃতিগত গুণাগুণ বা বৈষম্যেরও উৎপত্তিস্থান তাঁদের জননী-গণের নিম্নোদর বা তলপেট।

গর্ভস্রাব (Falling of the Womb)

গর্ভস্রাব নামে যে স্ত্রীলোকগণের অতি সঙ্কটাপন্ন পীড়া সে পীড়াও ঐ একই কারণে উৎপন্ন হয় যথা—ইউটেরাস বা গর্ভাশয়ের মধ্যে বিসদৃশ বস্তুর আবির্ভাব হেতু সেই স্থানে অতিরিক্ত আভ্যন্তরিক উত্তাপের সঞ্চার এবং সেই উত্তাপের প্রভাবে গর্ভাশয়কে স্থানচ্যুত ক'রে বার ক'রে দেবার চেষ্টা।

প্রাচীন প্রচলিত চিকিৎসা পদ্ধতি অনুসরণ ক'রে যাঁরা চলেন—তাঁদের কাছে গর্ভস্রাবের প্রকৃত কারণটা অপরিজ্ঞাত। তাঁরা এই ব্যাধির আসল কারণটা নির্ণয় ক'রবার চেষ্টা না ক'রে—পেসারি নামে একপ্রকার যন্ত্র ব্যবহার ক'রে থাকেন। এই যন্ত্র বা রবারের চাক্তি স্ত্রীলোকগণের জননেন্দ্রিয়ের মধ্যে প্রবিষ্ট ক'রে তাঁরা গর্ভাশয় যন্ত্রটীকে যথাস্থানে রক্ষা ক'রবার চেষ্টা করেন। কিন্তু এ' কথা তাঁরা ভেবে দেখেন না যে এইরূপ পেসারি ব্যবহারের দ্বারা স্থায়ী উপশম না হ'য়ে ঐ রোগের ক্ষণিক উপশম হয় মাত্র। কুনের বিধানে হিপ্‌বাথ, হোলবাথ্, ষ্টীমবাথ্ প্রয়োগের দ্বারা গর্ভাশয়ের স্থানে সঞ্চিত অতিরিক্ত উত্তাপ উপশমিত হয় এবং তা'র দ্বারাই গর্ভস্রাব, নিবারিত হয়। এই সহজ প্রক্রিয়ার সাহায্যে এই রোগ সম্পূর্ণরূপে সেরে যায়, পুনঃ পুনঃ দেখা দেয়না আর পেসারি ব্যবহারেরও প্রয়োজন একবারেই থাকে না। কুনে এই বিষয় পরীক্ষা ক'রে দেখেছেন—যে যে সকল স্ত্রীলোকের বার বার গর্ভস্রাব হ'ত—তাঁরা সেই রোগ থেকে এককালে নিষ্কৃতি পেয়ে সুস্থ ও সবলকায় সন্তানের জননী হ'য়েছেন।

অতএব গর্ভস্রাবরূপ দারুণ ব্যাধি নিবারণেরও সহজ ও সুগম পন্থা—হিপ্‌বাথ্, হোলবাথ্, সিজবাথ্, সান্‌বাথ্ *

* সর্ব্ব প্রকার বাথ লইবার প্রণালী হাইড্রোপ্যাথি বা জলচিকিৎসা ১ম, ২য় ৪র্থ ও ৫ম খণ্ডে বিবৃত হ'য়েছে।

এবং সেই সঙ্গে অনুত্তেজক স্বাভাবিক খাদ্য যথা ফল, মূল ইত্যাদি আহার।

সচরাচর এইরূপ গর্ভস্রাব ব্যাপারটা চতুর্থ মাসের মধ্যেই হ'য়ে থাকে। যে সমস্ত গর্ভবতী স্ত্রীলোকের দেহে দূষিত পদার্থের সঞ্চার হেতু শরীর অসুস্থ থাকে, সহসা কোনও কারণে ভয়, ভাবনা, দুশ্চিন্তা, শোক বা এইপ্রকারের কোনও একটা মানসিক উত্তেজনা হ'লেই সচরাচর এইরূপ গর্ভস্রাব বা অকাল প্রসব ঘ'টে থাকে।

গর্ভস্রাবের আর একটা কারণ গর্ভবতী স্ত্রীলোকগণের কোমরে খুব এঁটে লেস্ বাঁধা বা খুব এঁটে কাপড় পরা।

পল্লীগ্রামে যে সমস্ত স্ত্রীলোক বাস করেন, তাঁরা স্বাস্থ্য সম্বন্ধে নিয়মগুলি অনেকটা মেনে চলেন ব'লে তাঁদের মধ্যে গর্ভস্রাব বা অকাল প্রসবের সংখ্যা অনেক কম। গর্ভাবস্থায় ৭।৮ মাস পর্য্যন্ত কঠিন শারীরিক পরিশ্রম ক'রেও প্রসূতি অতি সহজভাবে সন্তান প্রসব করেছেন এ'রকম দেখা যায়।

অকাল প্রসব।

কোনও কোনও স্ত্রীলোকের শরীর মধ্যে সঞ্চিত বিসদৃশ বস্তুর পরিমাণ খুব বেশী না থাক্‌লে কখনও কখনও হয়ত গর্ভ সঞ্চার হ'তে পারে। কিন্তু নিম্নোদরের (Abdomen এর) মধ্যে বিসদৃশ বস্তুর সঞ্চার হেতু সেই স্থান স্ফীত হওয়ায় সেই স্থানের মধ্যে এমন একটা দূষিত গ্যাসের চাপ পড়ে যে তাইতে

হয়তো বা গর্ভস্রাব হয় আর নয়তো অকালে দশ মাস পূর্ণ হ'বার পূর্ব্বেই সন্তান ভূমিষ্ঠ হ'য়ে পড়ে।

যে সমস্ত স্ত্রীলোকের গর্ভস্রাব বা অকাল প্রসব দোষ আছে তাঁদের সেই সমস্ত দোষ হিপ্ বাথ, সিজবাথ্, হোলবাথ্, ষ্টীম্‌বাথ্, সান্ বাথ্ এবং তৎসহ অনুত্তেজক লঘু সহজ পাচ্য আহার ক'রলেই সারে।

এই সমস্ত ব্যাধিতে অস্ত্রোপচার, ইনজেক্‌শন ইত্যাদি প্রয়োগ ক'রলে সাধারণতঃ তা'তে যৎপরোনাস্তি বিষময় ফলই ফলে থাকে। এইরূপ ব্যাধিতে এই সমস্ত অস্বাভাবিক উপায় অবলম্বন ক'রলে রোগ তো সারেই না অধিকন্তু তা'তে শারীরিক অবস্থার এমন পরিবর্ত্তন এনে ফেলে যে তখন স্বাভাবিক পন্থা অর্থাৎ জল চিকিৎসার বিধানে বাথ্ ইত্যাদিতেও সেই রোগ সারা'তে পারা যায় না।

গর্ভাশয়ের বক্রতা (Uterine Flexion)

গর্ভাশয় বেঁকে যাওয়া—এই ব্যাপারটীরও কারণ abdomen বা নিম্নোদরের মধ্যে অতিরিক্ত গ্যাস বা বাষ্পের সঞ্চার। যখন Abdomen বা নিম্নোদরের মধ্যে অত্যাধিক বিসদৃশ বস্তুর সঞ্চার হয়, তখন womb বা জরায়ু স্বস্থান ভ্রষ্ট হ'য়ে পড়ে। এইরূপ ব্যাধিরও প্রতীকার হিপ্‌বাথ্, হোলবাথ্, ষ্টীম্‌-বাথ্ ও সিজবাথ এবং তৎসঙ্গে অনুত্তেজক খাদ্য ভক্ষণ। লুইকুনের উল্লিখিত প্রথায় এইরূপ রোগগ্রস্ত

বহু স্ত্রীলোক ঐ রোগের হাত থেকে অতি আশ্চর্য্যরূপে সেরে গেছেন। কুনে বলেন এই ব্যাধিতে অস্ত্র প্রয়োগ, যন্ত্রাদি ব্যবহার বা অন্য প্রকারের হস্তক্ষেপ স্ত্রীলোকগণের তত্তৎস্থানীয় অঙ্গ বা যন্ত্র সকলকে চিরদিনের জন্য অকর্ম্মণ্য ক'রে দেয়। অতএব সেই সমস্ত অস্বাভাবিক উপায়ে ব্যারাম আরাম করবার চেষ্টা না ক'রে কুনের প্রবর্ত্তিত প্রথা অবলম্বন ক'রে দেখুন এই দারুণ ব্যাধিও সারে কিনা।

বন্ধ্যাত্ব দোষ (Sterility)

স্ত্রীলোকগণের বন্ধ্যাত্বদোষ কেন হয়? ইহারও কারণ শরীর মধ্যে বিশেষতঃ জননেন্দ্রিয়ে, গর্ভাশয় ইত্যাদির মধ্যে বিসদৃশ বস্তুর সঞ্চার। বিসদৃশ বস্তুর পরিমাণ অত্যন্ত বেশী না হ'লে এবং রোগিনীর জীবনীশক্তি একেবারে নষ্ট হ'য়ে না গেলে—এই বন্ধ্যাত্ব দোষও স্বভাব চিকিৎসার বিধানে অনেক সময় সেরে যায়। বন্ধ্যাত্বদোষ দূর করবার ঔষধ দৈনিক দুইবার আধঘণ্টা থেকে একঘণ্টা ব্যাপী সিজবাথ্ এবং দুইবার হিপবাথ্ ও হোলবাথ। সপ্তাহে একদিন ক'রে সকালে হিপবাথের পূর্ব্বে ষ্টীমবাথ। সেই সঙ্গে পেট গরম হ'তে পারে এমনতর আহার ত্যাগ, অক্ষুধায় আহার বর্জ্জন, এবং লঘু ও সহজে হজম হয় এমন খাদ্য ভক্ষণ। অন্ততঃ একবৎসর কাল এই ভাবে চললে বন্ধ্যাত্বদোষ বিনষ্ট হ'বার যথেষ্ট সম্ভাবনা থাকে।

যদি বন্ধ্যা স্ত্রীলোকগণের শরীর মধ্যে সঞ্চিত বিসদৃশ বস্তুর পরিমাণ তত বেশী না হয় এবং তাঁদের জীবনীশক্তি একেবারে বিনষ্ট হ'য়ে না যায় সেক্ষেত্রে লুই কুনের বিধানে উল্লিখিত কয়েকটী বিধি সেই বন্ধ্যাত্ব দোষ সারিয়ে দিতে পারে। সেই নিয়মগুলির নাম নূতন কিছু নয়—হিপ্ বাথ্, হোল্ বাথ্, ষ্টীম্-বাথ্, সান্ বাথ্ এবং মাদকতাশূন্য অনুত্তেজক আহার্য্য গ্রহণ।

কুনে এক বন্ধ্যা স্ত্রীলোকের সন্তানের জননী হওয়ার সত্য ঘটনা লিখেছেন। বিবাহের পর আট বৎসর পর্য্যন্ত একটী স্ত্রীলোক বন্ধ্যা ছিলেন। বন্ধ্যাত্বদোষ যা'তে নষ্ট হয় তা'র জন্যে সেই স্ত্রীলোকটী ঐ সম্বন্ধে অনেক বিশেষজ্ঞ ডাক্তার কবিরাজের শরণাপন্ন হ'ন। কিন্তু যখন তাতে কোনও ফল হ'ল না তখন তিনি কুনের নিকট উপদেশ নিতে আসেন। কুনে ব্যবস্থা করেন (১) দুইবার ঘর্ষণ সহ হিপ্ বাথ্; (২) দুইবার ঘর্ষণ সহ সিজ্ বাথ্ (৩) সম্পূর্ণ অনুত্তেজক মাদকতাশূন্য আহার এবং (৪) ফাঁকা হাওয়া সংযুক্ত পবিত্র স্থানে বসবাস। কয়েকমাস মাত্র এই ব্যবস্থা অবলম্বন করার পরই সেই স্ত্রীলোকটী অন্তঃসত্বা হ'ন এবং যথাসময়ে এক সুস্থ ও সবল সন্তান প্রসব করেন।

প্রথম ঋতুপ্রকাশে বিলম্ব (Amoenia)

মেয়েদের ঋতুপ্রকাশ হ'বার বয়সেও রজোদর্শন না হ'লে তা'কে এমিনিয়া রোগ বলে। সাধারণ শরীরের দুর্ব্বলতার

জন্যই এই রোগ হয়। বংশগত অথবা ছেলেবেলা থেকে রোগ ভোগার দরুণ এ'রকম দুর্ব্বলতা ও তা'র ফলে এই রোগ হ'তে পারে।

প্রাপ্ত বয়সে ঋতু না হ'লে মাথা ধরা, মাথা ঘোরা, অজীর্ণ, ক্ষুধাহীনতা, মানসিক বিকৃতি, নানা রকম বুকের রোগ প্রভৃতি হয়। তা' ছাড়া গা বমি বমি, বমন, পেট বেদনা, পেট ফাঁপা, তলপেট ভারবোধ প্রভৃতি লক্ষণও মধ্যে মধ্যে দেখা দেয়। কোন কোন স্ত্রীলোকের এই রোগ থেকে ক্রমশঃ ক্ষয়কাশ রোগের সূচনা হয়। মোটের উপর এক কথায় ঋতু সম্বন্ধীয় গোলযোগ যত রকম স্ত্রীরোগের কারণ।

চিকিৎসাঃ—প্রত্যহ নিয়মিতভাবে সিজ্ বাথ্ ও হিপ্ বাথ্, তলপেটে মাটীর ব্যাণ্ডেজ্ ও মধ্যে মধ্যে ষ্টীম্‌বাথ্ নেওয়া উচিত। তা' ছাড়া পরিমিত ব্যায়াম বিশুদ্ধ হাওয়ায় বসবাস, পরিষ্কার পরিচ্ছদ ব্যবহার কর্‌লে ও সর্ব্বদা প্রফুল্লভাবে থাক্‌লে ঋতু প্রকাশ হয়। এ সমস্ত রোগীর লঙ্কা, আদা, রাঁধা পেঁয়াজ প্রভৃতি উত্তেজক দ্রব্য ব্যবহার করা উচিত নয়।

ঋতুরোধ বা রজঃস্তম্ভ (Amenorrhoea)

স্ত্রীলোকদের প্রথম ঋতু প্রকাশ হওয়ার পর থেকে প্রৌঢ়াবস্থায় ঋতু বন্ধ হওয়া পর্য্যন্ত সময়ের মধ্যে মাসিক

ঋতুস্রাব বন্ধ হওয়া রোগের নাম ঋতুরোধ বা রজস্তম্ভ বা এমেনোরিয়া। অবশ্য গর্ভাবস্থায় ও স্তন্যদানের সময়ে ঋতুবন্ধ হওয়া রোগের মধ্যে ধর্ত্তব্য নয়। ঋতুরোধ বাস্তবিক পক্ষে কোন বিশেষ রোগ নয়; বরং অন্য কোন রোগের লক্ষণ বিশেষ। গর্ভাবস্থায় সাধারণতঃ ঋতুরোধ হ'য়ে থাকে। যদিও অনেক ক্ষেত্রে গর্ভাবস্থাতেও নিয়মিত ঋতু হ'তে দেখা যায়, তা' হ'লেও এরূপ স্রাব যে স্বাভাবিক মাসিক ঋতু স্রাব কি না সে বিষয়ে সন্দেহ আছে। শিশুকে স্তন্যদান ক'রবার সময়ও ঋতু বন্ধ থাকে। সাধারণতঃ সন্তান প্রসব ক'রবার পর দু' তিন মাস পর্য্যন্ত স্রাব হ'তে দেখা যায় না; এমন কি অনেক ক্ষেত্রে প্রসবের পর একবৎসর পর্য্যন্ত ঋতু হয় না।

কারণঃ—নানা কারণে এই পীড়া জন্মা'তে পারে। উত্তেজক খাদ্য, পানীয় ব্যবহার বা নিয়মিত পথ্যের পরিবর্ত্তন, আলস্য বা অতিরিক্ত পরিশ্রম, অতিরিক্ত ইন্দ্রিয় চালনা, উত্তেজক ঔষধ সেবন, ভয়, ক্রোধ, শোক, প্রমেহ ইত্যাদির দরুণ এই রোগ উৎপন্ন হয়। তা' ছাড়া ক্ষয়রোগ, রক্তাল্পতা (Anemia), ম্যালেরিয়া ইত্যাদি রোগেও এই লক্ষণ দৃষ্টিগোচর হয়।

ঋতুরোধের সঙ্গে সঙ্গে স্বাস্থ্যের কোন রকম হানি না হ'লে অথবা অন্য কোন রকম উপসর্গ না জন্মালে তা'কে রোগের মধ্যে ধরা যায় না। দু' তিন মাস ঋতু বন্ধ হ'য়ে তা'র সঙ্গে অন্য কোন শারীরিক গোলযোগ না থাকলে সে

ভাবটা নিজে থেকেই কেটে যায় অথবা দৈনিক বাথ্ নিলে ও তা'র সঙ্গে খাওয়া দাওয়ার ধরাকাট ক'রলে আরও শীঘ্র এই লক্ষণ ও অন্য রোগ হ'বার সম্ভাবনা কেটে যায়। গর্ভাবস্থায় ঋতু বন্ধ হওয়ার কারণ এই যে সেই রক্তটা সন্তানের পোষণ কার্য্যে ব্যবহার হয়, আর স্তন্যদানের জন্য ঋতু বন্ধ হওয়ার কারণও তাই। এই দুই কারণ ব্যতীত অন্য কারণে ঋতুরোধ হ'লে সেই রক্তটা শরীরের মধ্যে বিসদৃশ বস্তুরূপে জ'মে অন্যান্য গোলযোগ ঘটায়।

লক্ষণ ঃ—এই রোগের পূর্ব্ব লক্ষণ শীত শীত বোধ, আলস্য বোধ, পিটে ও কোমরে বেদনা, তলপেটে ভার বোধ, উরু বেদনা ইত্যাদি। রোগের অবস্থার লক্ষণ—মাধা ধরা, মাথা-ব্যথা, গা বমি বমি, বমন, শ্বাসকষ্ট, ক্লান্তি, নিদ্রালুতা, শরীরের নিম্নদেশের শির ফোলা ইত্যাদি। ডাক্তার কেলগ বলেন "Patients suffering with amenorrhœa are frequently subject at the time when the menstrual flow should make its appearance to hæmorrhage in various parts of the body, as from the nose, lungs, stomach, bowels etc. Some cases have been observed, in which bloody sweat appeared at these times. These hæmorrhages are sometimes termed vicarious menstruation." অর্থাৎ ঋতু কালে এমেনোরিয়া রোগীর শরীরের নানা স্থান হ'তে রক্তঃ স্রাব

হ’তে দেখা যায়; যথা, নাক, ফুস্‌ফুস্‌ (Lungs), পাকস্থলী, নাড়ী ইত্যাদি। এমন সময়ে কতকগুলি রোগীর গা থেকে রক্ত মিশ্রিত ঘাম হ’তে দেখা গেছে। এ’রকম রোগের নাম “ভাইকেরিয়াস্‌ মেনষ্ট্রুয়েশন” বা অনুকল্প রজঃ।

যে কারণেই এই রোগ হোক না কেন তা’র আশু প্রতিকার করা উচিত; কেন না এ’র ফলেও ক্যানসার, ক্ষয়কাশ, হৃদ্‌রোগ, অর্শ, হাঁপানি, পক্ষাঘাত, সন্ন্যাস প্রভৃতি অনেকানেক দারুণ রোগ হ’তে পারে।

চিকিৎসা ঃ—প্রথমতঃ রোগীর সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতি কল্পে ডুস্‌ দ্বারা দাস্ত পরিষ্কার করান ও দৈনিক সিজ বাথ্‌ দু’ তিন বার ও দু’বেলা দু’বার হিপ বাথের ব্যবস্থা করা উচিত। মধ্যে মধ্যে ষ্টীম বাথ্‌, ওয়েট-শিট্‌-প্যাক অথবা হট্‌ ফুট বাথ দিয়ে শরীরটা ঘামান দরকার। স্পাইন বাথ অথবা মেরুদণ্ডের নিচের অংশে ঠাণ্ডাজলের মালিশ দিলেও অনেক সময় উপকার হয়। ক্ষয়কাশ, রক্তহীনতা ইত্যাদি রোগ বর্ত্তমান থাকলে খাওয়া দাওয়ার দিকে বিশেষ দৃষ্টি রাখা উচিত ও বিশুদ্ধ বায়ু সেবন এবং ব্যায়াম ও বিশ্রামের নিয়ম পালন করা সবিশেষ প্রয়োজন।

পথ্য ঃ—ক্ষুধা না থাক্‌লে একেবারে উপবাস। জ্বর বা জ্বরবোধ হ’লে ভাত বন্ধ ক’রবেন ও ক্ষুধা অনুযায়ী লাল আটার রুটী, সিদ্ধ তরকারি বা ফল মূল ও ঘোল ব্যবস্থা ক’রবেন। কম ক্ষুধাবোধে কেবল ফল বা লেবুর রস ব্যবস্থা ক’রবেন।

স্বল্পরজঃ (Scanty Menstruation).

স্ত্রীলোক বিশেষের অবস্থা ভেদে রজঃস্রাবের পরিমাণ নির্ভর করে। যাঁ'র সাধারণতঃ যেরূপ স্রাব হয় তা'র চেয়ে কম হ'লে সেটা রোগ ব'লে নির্দ্ধার করা যায়।

কারণ ঃ—স্বল্পরজঃ রোগের কারণ ক্ষয়রোগ, মানসিক অবসাদ, সাধারণ স্বাস্থ্যের অবনতি, ডিম্বাশয়ের স্ফীতি (Inflammation of the ovaries), গর্ভাশয়ের বক্রতা ইত্যাদি।

চিকিৎসা ঃ—দৈনিক ২০ মিনিট ব্যাপী সিজ্ বাথ দু'বার, তলপেটে মাটীর ব্যাণ্ডেজ বা জলের কম্প্রেস, আধ ঘণ্টা ব্যাপী হিপ বাথ ও সম্পূর্ণ স্নান দিনে অন্ততঃ একবার; তা'র সঙ্গে ফল মূল ইত্যাদি পথ্য।

রজসাধিক্য বা প্রচুর ঋতুস্রাব।

Menorrhagia-Profuse Menstruation.

যে স্ত্রীলোকের যেরূপ ঋতুস্রাব সাধারণতঃ হ'য়ে থাকে তা'র চেয়ে স্রাবের পরিমাণ বেশী হ'লে সেই লক্ষণকে "মেনোরেজিয়া" বা অতিরজঃ বলে।

কারণ ঃ—অতিরিক্ত সঙ্গম, বহু সন্তান প্রসব, উত্তেজক খাদ্য ভক্ষণ, জরায়ু, ডিম্বাশয় প্রভৃতির বিকৃতি ইত্যাদি।

এই রোগে ঋতুর নিয়মিত সময়ে, তা'র আগে অথবা নিয়মিত সময়ের পরে প্রচুর ঋতুস্রাব হয় আর সেটা অনেক দিন পর্য্যন্ত থাক্‌তে পারে। মাথার যন্ত্রণা, কোমর, পিঠ ও পায়ে ব্যথা, অক্ষুধা, অরুচি, শীত শীত বোধ, পায়ের পাতা ঠাণ্ডা ইত্যাদি লক্ষণগুলি বা সব লক্ষণের কয়েকটী এই রোগে প্রকাশ পায়। খুব বেশী স্রাব হ'লে এই রোগ মারাত্মক হ'য়ে থাকে।

চিকিৎসা:—রোগীকে সর্ব্বদা প্রফুল্ল রাখা উচিত। সর্ব্বপ্রকার উত্তেজক খাদ্য, মসলা ইত্যাদি সর্ব্বথা পরিত্যজ্য। মাংস, মাছ্ প্রভৃতি খাওয়া একেবারে বন্ধ করা উচিত।

ব্যায়াম ও বিশুদ্ধ বায়ু সেবন ক'রলে যন্ত্রণার লাঘব হয়, মনটাও প্রফুল্ল থাকে।

ডুসের * দ্বারা মধ্যে মধ্যে দাস্ত সাফ করান উচিত। দু'বার সিজ বাথ ও দুবার হিপ বাথ নেওয়া অবশ্য কর্ত্তব্য। ঠাণ্ডা জলের ডুস (Vaginal douche) দ্বারা যোনিদেশ বিধৌত ক'রলে রোগ অতি অল্প সময়ের মধ্যে আরাম হয়।

রজঃকৃচ্ছ্রতা বা বাধক বেদনা।
(Dysmenorrhoea)

ঋতু স্রাবের সময় অধিক বেদনা বা যন্ত্রণা বোধ হ'লে সেই রোগের নাম দেওয়া হয় "ডিস্‌মেনোরিয়া" বা কষ্টরজঃ।

---

* ডুস্ ব্যবহারের বিধি "ডিস্‌পেপসিয়া বা অজীর্ণে জলচিকিৎসা" গ্রন্থে বর্ণিত হ'য়েছে।

অনেকে আবার এই রোগকে "রজঃকৃচ্ছ্রতা বা বাধক" বলেন। ঋতুকালে স্বভাবতঃ যে রক্ত বার হয় সেই স্রাবের বিঘ্ন বা বাধা ঘটার দরুণ অত্যন্ত যন্ত্রণা হয়। রজঃস্রাবের বাধা বা বিঘ্নকে সাধারণতঃ "বাধক" রোগ বলে। ডাক্তাররা এই রোগের পাঁচ রকম কারণ থেকে এই রোগের পাঁচটি প্রকার ভেদ নির্দ্দেশ ক'রে থাকেন যথা:—স্নায়বিক (Neuralgic Dysmenorrhœa), রক্তাধিক্যজনিত রজঃকৃচ্ছ্রতা (Congestive dysmenorrhœa), অবরোধ জনিত রজঃকষ্ট (Obstructive dysmenorrhœa), ঝিল্লীযুক্ত কষ্টরজঃ (Membranous dysmenorrhœa), ও ডিম্বাশয় সম্বন্ধীয় গোলযোগ জনিত বাধক (Ovarian dysmenorrhœa).

স্নায়বিক (Neuralgic) **কষ্টরজঃ**—যাঁরা অলসভাবে জীবন কাটান তাঁরাই এই রোগে আক্রান্ত হন। এতে ঋতুস্রাবের সময়ে, পূর্ব্বে বা পরে যন্ত্রণা আরম্ভ হয়। বেদনা হঠাৎ আসে, হঠাৎ যায়।

রক্তাধিক্য জনিত (Congestive) **কষ্টরজঃ**—এই রোগে ঋতুস্রাব সম্পূর্ণ বা আংশিকরূপে বন্ধ হয় ও হঠাৎ ভয়ানক বেদনা ওঠে। স্থানীয় প্রদাহ ও রক্তাধিক্য বশতঃ এই রোগ জন্মায় ব'লে এর নাম রক্তাধিক্য জনিত কষ্টরজঃ আখ্যা দেওয়া হ'য়েছে।

অবরোধ জনিত (Obstructive) **কষ্টরজঃ**—যোনির সঙ্কোচ ইত্যাদি কারণে রজঃস্রাবের বাধা হয় ও বাধক

বেদনা উপস্থিত হয়, তা'রপর হঠাৎ চাপ চাপ বা তরল রক্ত নির্গত হ'য়ে বেদনা কমে।

ঝিল্লীযুক্ত (Membranous) **কষ্টরজঃ**—এই রোগে ঋতুস্রাবের সঙ্গে শ্লৈষ্মিক ঝিল্লীর পর্দ্দার মত পদার্থ বার হয়। সাধারণতঃ এই রোগে জরায়ু প্রভৃতি বৃদ্ধি পায়, জরায়ুর চার ধারে চাপ দিলে বেদনা বোধ হয়, সচরাচর প্রসব বেদনার মত অত্যধিক বেদনা অনুভূত হয়।

ডিম্বাশয় সম্বন্ধীয় (Ovarian) **কষ্টরজঃ**—ডিম্বাশয়ের স্থানচ্যুতি, অতিরিক্ত সঙ্গম অথবা অন্যান্য কারণে ডিম্বাশয়ের প্রদাহ ও উত্তেজনা হ'য়ে এই রোগের উৎপত্তি হয়। ঋতুস্রাব কালে ডিম্বাশয় কন্‌কন্ করে ও রোগী জ্বালাযুক্ত বেদনা অনুভব করে। এই থেকে অনেক সময় বন্ধ্যাত্ব উপস্থিত হয়।

রজঃকষ্টের কারণ :—দিবানিদ্রা, অতিরিক্ত সঙ্গম, মানসিক আবেগ, ভয়, শোক, খাওয়ার অত্যাচার, ব্যায়ামের অভাব, জরায়ু মধ্যে রক্ত সঞ্চয়, ঋতুকালে বা তা'র অব্যবহিত পূর্ব্বে সহবাস ইত্যাদি কারণে এই রোগ জন্মায়।

লক্ষণ :—এই রোগে পিঠে ও কোমরে বেদনা বোধ হয়, গা বমি বমি করে বা বমন হয়, মাথা ব্যথা করে, গা হাত পা কামড়ায় ও কোষ্ঠবদ্ধতা, আমাশা ইত্যাদি রোগ দেখা দেয়। কোন কোন স্থলে প্রস্রাবের মত বেদনা অনুভূত হয় ও মধ্যে মধ্যে চাপ চাপ রক্তস্রাব হয়। এই সমস্ত লক্ষণ

কখন কখন ঋতুর পূর্ব্বে প্রকাশ পায় ও ঋতুস্রাবের সঙ্গে কম্‌তে থাকে অথবা হঠাৎ একেবারে চলে যায়।

চিকিৎসা ঃ—দৈনিক দু'বার সিজ্‌ বাথ, সকালে একবার হিপ্‌ বাথ্‌ ও সম্পূর্ণ স্নান, বিকালে তলপেটে ঠাণ্ডাজল মালিশ ক'রে গা ধোয়া ও রাত্রে তলপেটে মাটীর ব্যাণ্ডেজ। চা, কাফি ও অন্যান্য উত্তেজক খাদ্য আহার করা অনুচিত। সর্ব্বদা কোন কাজে ব্যস্ত থাক্‌লে অথবা নড়াচড়া ক'রে বেড়ালে অনেক উপকার হয় ও যন্ত্রণার লাঘব হয়। দাস্ত পরিষ্কার ক'রবার জন্য মধ্যে মধ্যে ডুস ব্যবহার করা উচিত। যে সমস্ত জায়গায় বেদনা বা যন্ত্রণা হয় সে সব জায়গায় পর্য্যায়ক্রমে গরম জলের ও ঠাণ্ডাজলের কম্প্রেস দিলে সঙ্গে সঙ্গে যন্ত্রণা দূর হয়।

জরায়ু হইতে প্রচুর রজঃস্রাব।

(Metrorrhagia)

ঋতুকাল ভিন্ন অন্য সময়ে জরায়ু থেকে বেশী পরিমাণে রক্তস্রাব হওয়াকে মেট্রোরেজিয়া বলে। গর্ভাবস্থায় (যে সময় ঋতু বন্ধ হওয়া স্বাভাবিক) রক্তস্রাব ও প্রসবের সময় বেশী রক্তস্রাব হওয়াটাও এই রোগের সামিল।

কারণঃ—অখাদ্য, কুখাদ্য ও উত্তেজক খাদ্য আহার, মানসিক উদ্বেগ, ভয়, শোক, তলপেটে আঘাত লাগা, পেসারি ব্যবহার, অত্যধিক ওষুধ ব্যবহার প্রভৃতি কারণে শরীরে বিসদৃশ বস্তু জমা ও গ্যাস সঞ্চারের ফলে এই রোগ দেখা দেয়।

লক্ষণঃ—জ্বর জ্বর ভাব, আলস্য বোধ, কোষ্ঠবদ্ধতা, কম্প, আলস্য বোধ, নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের কষ্ট, মাথা ধরা ইত্যাদি।

চিকিৎসাঃ—রোগীকে স্থিরভাবে শুইয়ে রাখ্‌বেন; তলপেটে ও উরুতে ঠাণ্ডাজলের পটী দিবেন; তা'ছাড়া ঠাণ্ডাজলের সিজ্‌বাথ্‌, হিপবাথ, মাটীর ব্যাণ্ডেজ ইত্যাদি দিবেন।

খুব বেশী রক্তস্রাব হ'লে ঠাণ্ডা জল ন্যাকড়া দিয়ে যোনিদ্বার বন্ধ করা উচিত।

পথ্যঃ—রোগ আক্রমণের সময় শুধু ফল মূল, ঘোল, লেবুর রস, ইত্যাদি। ক্রমে রোগ ক'মলে সকাল বেলা ভাত ও সিদ্ধ তরকারি ও রাত্রে আচালা লাল আটার রুটী খাওয়া বিধেয়। একেবারে উপবাস * দিতে পারলে শীঘ্র উপকার পাওয়া যায়। উপবাস ব'ল্‌তে যেন কেউ নির্জ্জলা উপবাস মনে না করেন। আমরা উপবাসের সময় প্রচুর জলপান করার পক্ষপাতী। উপরি উপরি ৩।৪ দিন উপবাস ক'রলে তা'র পর ২।১ দিন শুধু ফলের রস খাওয়া উচিত।

* স্বাস্থ্যরক্ষা ও রোগ নিরাময়ার্থে কি ভাবে উপবাস করা উচিত তা' "ডিস্‌পেপসিয়া বা অজীর্ণে জলচিকিৎসা" পুস্তকে বিস্তারিতভাবে বর্ণিত হ'য়েছে।

জরায়ু প্রদাহ (Metritis).

জরায়ু প্রদাহ দু' রকমের, তরুণ ও পুরাতন ; তরুণ রোগে শুধু জরায়ু গ্রীবা আক্রান্ত হয় ও রোগ পুরাতন হওয়ার সঙ্গে ক্রমশঃ জরায়ুর সর্ব্বত্র আক্রান্ত হয়।

কারণ ঃ—কোষ্ঠবদ্ধতা, কৃমি, অতিরিক্ত কোঁথ দিয়ে মলত্যাগ, অত্যধিক সহবাস, শারীরিক বা মানসিক উত্তেজনার দরুণ হঠাৎ ঋতুস্রাব রোধ হওয়া, কৃত্রিম মৈথুন প্রভৃতি কারণে জরায়ু প্রদাহ হয়। এই সমস্ত কারণের মূলে আছে শরীর মধ্যে বিসদৃশ বস্তুর সঞ্চার ও তা' থেকে গরম গ্যাসের সৃষ্টি।

লক্ষণ ঃ—জরায়ুর স্ফীতি ও জরায়ুতে বেদনা ও তাপের সঞ্চার, রক্ত ও শ্লেষ্মাময় স্রাব, তলপেটে ভারবোধ ও বেদনা, মাথা ধরা, উরুতে বেদনা, বমন, কোমরে ব্যথা, ক্লান্তি বোধ, ইত্যাদি। কোন কোন ক্ষেত্রে শীত ও কম্প দিয়ে জ্বর আসে। রোগ সাঙ্ঘাতিক হ'লে যোনিদ্বার দিয়ে দুর্গন্ধ স্রাব নির্গত হয়। পুরাতন রোগে দুধের মত ঘোলাটে গন্ধ-হীন শ্লেষ্মার মত স্রাব বা রক্তস্রাব হ'তে থাকে। কখন কখন আবার এই প্রদাহ পচনশীল ক্ষতে পরিণত হয়।

চিকিৎসা ঃ—ডুস্ বা পিচ্‌কারীর সাহায্যে পর্য্যায়ক্রমে গরম জল ও ঠাণ্ডা জল দিয়ে জরায়ু পরিষ্কার রাখা উচিত। বেদনা স্থানে পর্য্যায়ক্রমে গরম ও ঠাণ্ডা জলের কম্প্রেস,

তলপেটে মাটীর ব্যাণ্ডেজ ইত্যাদি ও নিয়মিত ঠাণ্ডাজলের হিপবাথ্ ও সিজবাথ্ দেওয়া উচিত। হাঁসপাতাল ও স্বাস্থ্যনিবাসে এই রোগ চিকিৎসায় কষ্টিক (caustic) বা কটারি (cautery) ব্যবহার করা হয় কিন্তু তা'তে রোগের উপশম না হয়ে ক্রমশঃ রোগ বৃদ্ধি হতে থাকে। ডাক্তার কেলগ (Dr. J. H. Kellogg, M. D.) বলেন, "In our experience during the last twenty years as Medical Superintendent of the Medical and Surgical Sanitarium, we have met with hundreds of these cases in which caustics had been employed at intervals for periods ranging from six months to twenty years and we have to say that we have never met a case in which there was evidence of substantial benefit from the course of treatment employed. The effect of long-continued cauterization is to increase the very difficulty which it is supposed to be efficient in curing. What the congested organ needs is not the irritating caustics, but the use of soothing remedies." অর্থাৎ মেডিক্যাল ও সার্জ্জিক্যাল স্যানিটেরিয়ামের সুপারিণ্টেণ্ডেণ্টরূপে বিশ বৎসর ব্যাপী কাজ করে আমরা শত শত রোগীর ক্ষেত্রে "কষ্টিকের" ক্রিয়া

দেখেছি। আর আমরা একথা ব'ল্‌তে বাধ্য যে এই রকম চিকিৎসার ফলে আমরা বিশেষ কোন উপকার হ'তে দেখিনি। বেশী দিন "কষ্টিক" (এক প্রকার ধাতু নির্ম্মিত যন্ত্র যা' বিদ্যুৎ বা আগুনের সাহায্যে গরম ক'রে চিকিৎসার জন্য ব্যবহার করা হয়) ব্যবহারের দ্বারা রোগ উপশম না হ'য়ে বরং বেড়েই যায়। আক্রান্ত স্থানের প্রদাহ উপশম ক'রবার জন্য যন্ত্রণাদায়ক কষ্টিকের দরকার হয় না। সুচিকিৎসার জন্য দরকার হয় আরামদায়ক প্রক্রিয়ার ব্যবস্থা।

পথ্যঃ—ঘোল, ডাবের জল, ফল ইত্যাদি। এই সমস্ত পথ্যই ওষুধের মত কাজ করে।

জরায়ুর স্থানচ্যুতি।

(Displacements of the Uterus)

জরায়ু অনেক রকম ভাবে স্থানভ্রষ্ট হ'তে পারে; যেমন—

(১) **জরায়ু নির্গমন** (Prolapsus) ইহাতে জরায়ু ও তা'র সঙ্গে যোনিদেশ নেমে পড়ে।

(২) **জরায়ুর পশ্চাদাবর্ত্তন** (Retroversion) ইহাতে জরায়ু পেছন দিকে বেঁকে পড়ে ও জরায়ু গ্রীবা সামনে দি'কে আসে।

(৩) **জরায়ুর সম্মুখাবর্ত্তন** (Antiversion) ।
ইহাতে জরায়ু সামনের দিকে আসে ও জরায়ুর গ্রাবা পেছন দিকে যায়।

(৪) **জরায়ুর উল্লুণ্ঠন** (Inversion) । ইহাতে জরায়ুর ভিতর ভাগ বেরিয়ে পড়ে।

(৫) **জরায়ুর রিট্রোপোজ** (Retropose) ।
ইহাতে সমস্ত জরায়ু স্থানভ্রষ্ট হয়।

(৬) **জরায়ুর রিট্রোফ্লেক্‌শন** (Retroflection)
ইহাতে জরায়ু বেঁকে যায় ও জরায়ুর স্বাভাবিক বাঁকা ভাব উল্টে যায় অথচ জরায়ুর গ্রীবা প্রায়ই সামনে থাকে।

(৭) **জরায়ুর ল্যাটারো ভার্শন** (Lateroversion)
ইহাতে জরায়ু হয় ডান দিকে নয় তো বাঁ দিকে বেঁকে পড়ে।

কারণ ঃ—জরায়ুর দু'পাশে দুটী বাঁধন (Broad Ligature) দিয়ে জরায়ুটী আটকান থাকে। জরায়ুতে বিসদৃশ বস্তু সঞ্চারের ফলে বেশী ভার হ'লে জরায়ু স্থানচ্যুত হয়। এঁটে কাপড় পরা, প্রসবের পরই চলাফেরা করা, যে কোন কারণে জরায়ুতে বেশী চাপ পড়া ইত্যাদি কারণে এই বিপর্য্যয় ঘটতে পারে।

লক্ষণ ঃ—যোনিদ্বার দিয়ে কোন জিনিস বার হবে এই রকম বোধ হয়, যোনির মধ্যে আঙ্গুল প্রবেশ করান যায় না। বার বার মলমূত্রের বেগ অনুভূত হয় অথবা

মূত্রবন্ধ বা মূত্রকষ্ট হয়। জরায়ু হঠাৎ স্থানভ্রষ্ট হ'লে রক্তস্রাব, মূর্চ্ছা প্রভৃতি হয়। পিঠের দিকে কুঁচক্রিতে ও উরুতে বেদনা বোধ হয়, জরায়ুর মুখ ফোলে ও জরায়ুতে রক্ত সঞ্চার হয়।

চিকিৎসা ঃ—জরায়ু স্থানভ্রষ্ট হ'লে সঙ্গে সঙ্গে তা'কে স্বস্থানে রাখবার চেষ্টা ক'রবেন ও রোগীকে স্থিরভাবে শুইয়ে রাখবেন। জরায়ু যথাস্থানে রাখা হ'লে পর ব্যাণ্ডেজ্ ক'রে রাখবেন। তলপেটে ঠাণ্ডা জলের কম্প্রেস বা মাটীর কম্প্রেস দিয়ে যন্ত্রণা কমা'বার চেষ্টা ক'রবেন। রোগীকে বেশী নড়া চড়া ক'রতে দিবেন না। এরূপ অবস্থায় বিছানার উপর অয়েলক্লথ বা রবার ক্লথ দিয়ে চৌবাচ্চা তৈয়ের ক'রে হিপ্ বাথ দিবেন।

পথ্য ঃ—শুধু পাতিলেবুর রস বা কমলা লেবুর রস অথবা অন্য কোন ফলের রস। বেদনা না কমা অবধি ভাত, রুটী ইত্যাদি বন্ধ রাখবেন।

ডিম্বাশয় প্রদাহ (Ovaritis)

এই রোগে ডিম্বাশয়ে (Ovary) অত্যন্ত বেদনা, ডিম্বাশয় ফোলা ও তা'র সঙ্গে কম্প ও জ্বর হয়।

কারণ ঃ—নানা রোগের জন্য নানারকম উগ্র ওষুধ ব্যবহার, অতিরিক্ত সঙ্গম, অস্বাভাবিক উপায়ে সঙ্গম, ঋতুরোধ, জননেন্দ্রিয়ে যন্ত্রাদি প্রয়োগ প্রভৃতি।

লক্ষণ ঃ—ডিম্বাশয়ে ও তা'র আশপাশে বেদনা, কোমর ও কুঁচকীতে ভার বোধ, মলমূত্রত্যাগে কষ্ট ও তা'র জন্য জ্বর, গা বমি বমি, ডিম্বকোষ ফোলা, ডিম্বাশয় প্রথমে শক্ত হয় ও ক্রমে বড় হয় ও তা'তে পুঁয জম্‌তে থাকে।

চিকিৎসা ঃ—নিয়মিত হিপ্‌বাথ্‌, সিজ্‌বাথ্‌, ডিম্বাশয়ের স্থানে মাটীর প্রলেপ দিনে ২।৩ বার, মধ্যে মধ্যে ষ্টীম্‌বাথ্‌; মধ্যে মধ্যে ডুসের সাহায্যে কোষ্ঠ পরিষ্কার করা আর তা'র সঙ্গে খাওয়া দাওয়ার ধরাকাট করা দরকার।

শ্বেতপ্রদর বা লিউকোরিয়া।

(Leucorrhoea—Whites)

জরায়ু, যোনি ও তৎসংক্রান্ত যন্ত্রাদির প্রদাহ ও তজ্জনিত শ্লেষ্মার মত স্রাব হ'লে তা'কে প্রদর রোগ বা লিউকোরিয়া বলে। এই রোগের নাম শ্বেত প্রদর হ'লেও এই রোগে সাদা, সবুজ ও হল্‌দে রঙের স্রাব হ'তে পারে।

কারণ ঃ—অজীর্ণ, গণ্ডমালাদোষ, ও শ্লেষ্মা বিশিষ্ট স্ত্রীলোকের এই রোগ বেশী হয়। উত্তেজক খাদ্য খাওয়া, উগ্র ওষুধ ব্যবহার, অতিরিক্ত ইন্দ্রিয় সেবা, পেসারি, স্পঞ্জ প্রভৃতি ব্যবহার, অনিয়মিত ঋতু স্রাব প্রভৃতি কারণে এই রোগ জন্মায় এই সমস্ত রোগের মূলে আছে অজীর্ণ ও কোষ্ঠবদ্ধতা।

লক্ষণ ঃ—প্রদরের স্রাব কখন খুব বেশী হয় আবার কখন কখন কম হয়। সাধারণতঃ ঋতুকালেই স্রাব হয়। বেশী স্রাব হ'লে তলপেটে ভারবোধ হয়, মাথা ঘোরে, গা হাত পা'য়ে বেদনা হয়, গা বমি বমি করে বা বমি হয়। রোগী খুব বেশী দুর্ব্বল হয়, চেহারা বিশ্রী হয়, মুখ ফোলে, ও ফ্যাকাশে হয়, চোখের চারধারে কালি পড়ে। রোগী একেবারে অসমর্থ হ'য়ে পড়ে। অনেক সময় স্রাব থেকে খুব দুর্গন্ধ বার হয়।

শিশুকালীন শ্বেত প্রদর।

(Infantile Leucorrhoea)

পিতার প্রমেহ রোগ থাক্‌লে কন্যার শিশুকাল থেকে শ্বেত প্রদর রোগ হ'তে পারে। কৃমি, গণ্ডমালা প্রভৃতি

কারণেও অল্প বয়স্কা বালিকাদের এই রোগ হ'তে দেখা যায়।

চিকিৎসা ঃ-মধ্যে মধ্যে পিচকারী বা ডুসের সাহায্যে সামান্য গরম জল দিয়ে জরায়ু, যোনিদেশ প্রভৃতি ধুয়ে পরিষ্কার করা উচিত. তা' ভিন্ন সিজ্ বাথ্ দিনে ২।৩ বার, হিপ্ বাথ্ ও সম্পূর্ণ স্নান অন্ততঃ একবার করা উচিত। রোগী খুব দুর্ব্বল না হ'লে সর্ব্বাঙ্গীন ষ্টীম বাথ্ সপ্তাহে একবার দিবেন। তা'র সঙ্গে খাওয়া দাওয়ার খুব ধরাকাট ক'রবেন।

মৃৎপাণ্ডু বা ক্লোরোসিস্।
(Chlorosis)

মৃৎপাণ্ডুর আর এক নাম হরিৎপীড়া। যৌবনের প্রারম্ভে রক্তাল্পতার জন্য মুখ ফ্যাকাশে হ'লে বুঝ্তে হয় যে এই রোগ হ'য়েছে।

কারণ ঃ—অতি অল্প খাওয়া, অত্যধিক পরিশ্রম, ঋতু-রোগ বা অত্যধিক ঋতুস্রাব, অনিদ্রা, অখাদ্য খাওয়া ইত্যাদি কারণে এই রোগ জন্মায়।

লক্ষণ ঃ-কোষ্ঠবদ্ধতা, পেট ফোলা, শ্বাস কষ্ট, অজীর্ণ, চোখ মুখ ফোলা, চোখের কোলে কালি পড়া ইত্যাদি।

সাধারণতঃ দশ থেকে চব্বিশ বৎসর বয়স্কা স্ত্রীলোকদের এই রোগ হয়। ঋতুর পূর্ব্বে এই রোগ হ'লে ঋতু হ'তে দেরী হয় আর ঋতুর পর হ'লে ঋতু অনিয়মিত ভাবে হয় অথবা একেবারে বন্ধ হয়। এই রোগ বেশী দিন ভুগ্‌লে যক্ষ্মাকাশ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

চিকিৎসা ঃ—প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করা উচিত; প্রত্যহ দু'বার হিপ্‌ বাথ্‌ ও দু'বার সিজ্‌ বাথ্‌ ও বাথের পর চলাফেরা ক'রে শরীরটা ঘামানো বিশেষ রকমে দরকার।

পথ্য ঃ—পথ্য সম্বন্ধে খুব বেশী রকম যত্ন নেওয়া কর্ত্তব্য। সহজে হজম হয় এই রকম খাদ্য যেমন ফল, ঘোল ইত্যাদি খাওয়া উচিত। ক্ষুধা না থাক্‌লে শুধু লেবুর রস ও জল পান করাই বিধেয়।

পঞ্চম পরিচ্ছেদ।

গর্ভ।

গর্ভনির্ণয়ঃ—গর্ভসঞ্চার হ'লে নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি প্রকাশ পায়ঃ—

(১) ঋতু বন্ধ
(২) স্তনের পরিবর্ত্তন।
(৩) তলপেটে ভার বোধ।
(৪) পেট বড় হওয়া।
(৫) গা বমি বমি।
(৬) পেটে ছেলে নড়া।

(১) ঋতু বন্ধঃ-

যে সঙ্গমের ফলে গর্ভ সঞ্চার হয় তা'র পর থেকেই সাধারণতঃ ঋতু স্রাব বন্ধ হয়। এই জন্যে ঋতুবন্ধের সময় থেকে গণনা ক'রে গর্ভকাল স্থির করা হয়। অর্থাৎ যে মাস থেকে ঋতুস্রাব বন্ধ হয় সেই মাস থেকে গর্ভ সঞ্চার হ'য়েছে ব'লে হিসাব করা হয়। কিন্তু কখন কখন এই নিয়মের ব্যতিক্রম ঘটে; তাই গর্ভসঞ্চার সত্ত্বেও ২।৩।৪ মাস অবধি ঋতুস্রাব হ'তে দেখা যায়।

(২) স্তনের পরিবর্ত্তন ঃ—

গর্ভসঞ্চারের ২।১ মাস পরে স্তন বড় হ'তে থাকে ও তা'তে কাল দাগ পড়ে; চলিত কথায় মেয়েরা "ভেলা" পড়া বলেন।

(৩) তলপেটে ভারবোধ ঃ—

গর্ভসঞ্চার হ'লে তলপেটে হাত দিলে একটা শক্ত মত জিনিষ ঠেকে। এইটীই জরায়ু আর এরই মধ্যে সন্তান পরিপুষ্ট হয়। তলপেটে আব বা গুল্ম (Tumour) হ'লেও তলপেটে ভারবোধ হ'তে পারে কিন্তু সে ক্ষেত্রে ঋতুস্রাব বন্ধ হয় না বা গা বমি বমি ও অন্যান্য লক্ষণ দৃষ্টিগোচর হয় না।

(৪) পেট বড় হওয়া ঃ—

সন্তান বৃদ্ধি হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে পেটও বড় হয়।

(৫) গা বমি বমি ঃ—

গর্ভ-সঞ্চারের দ্বিতীয় মাস থেকে প্রসূতির গা বমি বমি করে; কখন কখন বমিও হয় আর অরুচি হ'তে দেখা যায়।

(৬) পেটে ছেলে নড়া ঃ—

সাধারণতঃ গর্ভ-সঞ্চারের পাঁচ মাস পরে ছেলে নড়া বুঝ্‌তে পারা যায়।

গর্ভের স্থিতিকাল ঃ—সাধারণতঃ ৪০ সপ্তাহ বা ন'মাস দশ দিন গর্ভাবস্থা থাকে। কিন্তু কোন কোন ক্ষেত্রে এ নিয়মের ব্যতিক্রম ঘটে। কারো বা দশ মাসের পর সন্তান হয় আবার কারো বা সাত আট মাসের মধ্যে সন্তান হয়।

ষষ্ঠ পরিচ্ছেদ।

গর্ভাবস্থার পীড়া।

গর্ভাবস্থার কতকগুলি লক্ষণ পূর্ব্বে নির্দ্দেশ ক'রেছি। সেই সমস্ত লক্ষণের ব্যতিক্রম হওয়া অস্বাভাবিক বিধায়ে তা' রোগের সামিল। আবার ঐ লক্ষণগুলির আতিশয্যও রোগ। তা' ছাড়া সাধারণ রোগগুলিও গর্ভাবস্থায় হ'লে সে বিষয়ে বেশী যত্নবান হওয়া ও শীঘ্র তার প্রতীকার করা উচিত; কেন না এ' সময়ে সামান্য সামান্য রোগ থেকে বিপদ ঘটবার সম্ভাবনা। এই পরিচ্ছেদে গর্ভাবস্থায় সাধারণতঃ যে সমস্ত রোগ হয় তাই ব'লবো।

গা বমি বমি ও বমন।

(Morning Sickness & Vomitting).

গর্ভাবস্থার প্রথম থেকে চার পাঁচ মাস অবধি সকালে, বিকালে বা সব সময়েই গা বমি বমি বা বমির ভাব থাক্‌তে পারে।

চিকিৎসা:—শয্যাত্যাগের ১৫।২০ মিনিট পূর্ব্বে উষা-পান, শয্যাত্যাগের পরই মুক্ত বায়ুতে ভ্রমণ, দৈনিক সিজ্‌ বাথ্‌, তলপেটে জলপটী ব্যবহার ইত্যাদির দ্বারাই এই লক্ষণটী

দূর হয়। খুব বেশী রকম কষ্ট অনুভূত হ'লে তলপেটে পর্য্যায়ক্রমে গরম ও ঠাণ্ডা জলের কম্প্রেস্ দেওয়া উচিত। এর সঙ্গে দৈনিক নিয়মিত দু'বার হিপ্ বাথ্ নেওয়া আবশ্যক।

পথ্য ঃ—লেবুর রস, জল ও দুধ। খুব বেশী যন্ত্রণা বা কষ্ট হ'লে শুধু জলপান করাই উচিত। সে সময়ে কোন খাদ্য খাওয়া উচিত নয়।

গর্ভাবস্থায় শূল বেদনা।

অনেক স্ত্রীলোক গর্ভাবস্থায় শূলবেদনা রোগে কষ্ট পান। খাওয়ার অনিয়ম ও শরীরের উপর অন্যান্য অত্যাচারের ফলেই এই রোগ হয়।

চিকিৎসা ঃ—পর্য্যায়ক্রমে গরম জলের ফোমেণ্ট ও তলপেটে ঠাণ্ডা জলের পটী বা কাদার ব্যাণ্ডেজ দিয়ে বেদনা না কম্‌লে—ডুস্ দিয়ে দাস্ত পরিষ্কার করানো উচিত।

গর্ভাবস্থায় রক্তস্রাব।

কোন কোন স্ত্রীলোকের গর্ভাবস্থায় পাকস্থলী, জরায়ু, নাক ও ফুস্ ফুস্ থেকে রক্তস্রাব হয়। এ'লক্ষণটী মারাত্মক ; সেজন্য এর আশু প্রতীকারের ব্যবস্থা করা কর্ত্তব্য।

চিকিৎসা ঃ—হাইড্রোপ্যাথি মতে রোগের প্রায় সকল ক্ষেত্রেই সমান চিকিৎসার ব্যবস্থা। এই মারাত্মক রোগের মূলে আছে দারুণ কোষ্ঠবদ্ধতা। তলপেটে মাটীর ব্যাণ্ডেজ দিয়ে অথবা ডুস্ দিয়ে দাস্ত পরিষ্কার করা'লে বিপদের ভয় থাকে না, রোগও শীঘ্র আরাম হয়। অক্ষুধা, অরুচি থাক্‌লে আহার বন্ধ করাই যুক্তিযুক্ত। সামান্য ক্ষুধা থাকলে শুধু ঘোল খেতে দিবেন। ভাত, রুটী প্রভৃতি খাদ্য বন্ধ রাখ্‌বেন।

গর্ভাবস্থায় পার্শ্ব বেদনা।

গর্ভাবস্থায় কোন কোন প্রসূতির বুকের পাশে, বা পাঁজরার নীচে বেদনা বোধ হয় ও সেজন্য প্রসূতি এক পাশে বস্‌তে বা শুতে পারেন না।

চিকিৎসা ঃ—বেদনা স্থানে মাটীর প্রলেপ ও বেদনা স্থানে দৈনিক ষ্টীম একবার, ও নিয়মিত হিপ্‌বাথ্, সিজ্‌বাথ্ ইত্যাদি এবং তা'র সঙ্গে অনুত্তেজক লঘু পথ্য।

গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠবদ্ধতা।

সাধারণতঃ অলস ও অসাবধান স্ত্রীলোকদেরই এই রোগে কষ্ট পেতে হয় আর এই কোষ্ঠবদ্ধতার জন্যই শরীরে

নানারকম গোলযোগ উপস্থিত হ'তে দেখা যায়। আমরা সচরাচর কোষ্ঠবদ্ধতাটাকে রোগ ব'লে মানি না। তা'র কারণ শুধু আমাদের অজ্ঞতা ভিন্ন আর কিছু নয়। সাধারণতঃ কোষ্ঠবদ্ধতায় যেমন কষ্ট হয় গর্ভাবস্থায় তার চেয়ে ঢের বেশী যন্ত্রণা বোধ হয়।

চিকিৎসা ঃ—এ' সময়ে কোন রকম জোলাপ বা ওষুধ ব্যবহারের ফলে অনেক সময় গর্ভস্রাব হ'তে পারে। ঊষাপান, মুক্ত বাতাসে ভ্রমণ, দৈনিক হিপ্ বাথ ইত্যাদি ক'রলে কোষ্ঠবদ্ধতা ও সেই সঙ্গে শারীরিক অন্যান্য গোলযোগ সেরে যায়। এই সব উপায় ও তা'র সঙ্গে ফল মূল পথ্য ব্যবহারেও কোষ্ঠ পরিষ্কার না হ'লে ডুস্ দ্বারা গরম জলের সাহায্যে দাস্ত পরিষ্কার করা উচিত।

গর্ভাবস্থায় উদরাময়।

ডাক্তারদের মতে গর্ভাবস্থায় উদরাময় বা পেটের অসুখ হ'লে তা' বেশী দিন স্থায়ী হ'য়ে রোগীকে দুর্ব্বল ক'রে ফেলে ও তার ফলে গর্ভস্রাব অধিক হ'তে পারে। স্বভাব-চিকিৎসকরা কিন্তু উদরাময় রোগকে তেমন ভয়ের চক্ষে দেখেন না। তাই ব'লে রোগটীকে বাড়্‌তে দেওয়া

যুক্তিযুক্ত নয়। উদারময় রোগটী শরীর থেকে বিসদৃশ বস্তু বিতাড়িত ক'রবার জন্য স্বাভাবিক প্রয়াস ভিন্ন আর কিছু নয়। নিয়মিত হিপ্ বাগ্, সিজ্ বাথ্ ইত্যাদি ঠাণ্ডা বাথের দ্বারা স্বভাবের এই চেষ্টার সহায়তা ক'রলে শীঘ্রই শরীরটা ক্লেদমুক্ত ও স্বচ্ছন্দ হ'য়ে ওঠে। কিন্তু সাবধান এ সময় কোন রকম খাদ্য প্রয়োগ ক'রবেন না কারণ এখন কোন জিনিষই হজম হ'বে না ও এই হজম না হওয়ার ফলে রোগ বাড়্তে পারে। এ ক্ষেত্রে পথ্য শুধু জল, শুধু জল বিস্বাদ লাগ্লে ডাবের জল বা জলের সঙ্গে লেবুর রস দিতে পারেন।

যোনিদ্বার কণ্ডুয়ন।

(Pruritus)

অনেক প্রসূতি গর্ভাবস্থায় এই বিরক্তিকর রোগে ভোগেন। এই রোগে অত্যধিক চুলকানি বোধ হয় ও সময় সময় চুলকানোর ফলে রস বার হয়। কৃমি রোগ অথবা স্থানীয় অপরিচ্ছন্নতাই এই রোগের কারণ।

চিকিৎসা ঃ—গরম জল দিয়ে ভাল ক'রে যোনিদ্বার ধুয়ে মাটীর প্রলেপ দিলে যন্ত্রণা ও চুলকানি কমে যায়।

গর্ভাবস্থায় মূত্রকৃচ্ছতা, মূত্র বন্ধ অথবা মূত্রধারণে অক্ষমতা।

গর্ভাবস্থায় মূত্রাশয়ের উপর জরায়ুর চাপ পড়ার দরুণ অনেক সময় উল্লিখিত লক্ষণগুলি প্রকাশ পায়। কখন মূত্রকষ্ট হয়, কখন বা মূত্র বন্ধ হয় আবার কখন কখন অনিচ্ছায় বা অসাড়ে মূত্র নির্গত হয়।

চিকিৎসাঃ—সিজ্ বাথ্ দৈনিক দু'বার, তলপেটে মাটীর ব্যাণ্ডেজ দৈনিক একবার ও হিপ্ বাথ্ ও সম্পূর্ণ স্নান দৈনিক একবার।

আগে যে সমস্ত রোগের বিষয় ব'লেছি তা' ভিন্ন অনেক সময় গর্ভিনীদের **মাথা ঘোরা, মাথা ব্যথা, বুকজ্বালা, মুখে জল উঠা, দন্তশূল, অর্শ, মুখে ঘা** প্রভৃতি রোগ লক্ষণ প্রকাশ পায়।

এই সমস্ত রোগের হাত থেকে নিষ্কৃতি পাবার বা রোগ হ'লে তা' নিরাময় করবার উপায় দৈনিক নিয়মিত হিপ্ বাথ্ প্রভৃতি বৈজ্ঞানিক স্নান ও পথ্যের ধরাকাট।

কৃত্রিম প্রসব বেদনা।

(FalseLabour Pain)

অনেক প্রসূতির প্রসবের দিন কতক আগে কৃত্রিম প্রসব বেদনা হয়। প্রসূতির মনে হয় যে শীঘ্রই বেদনার জোর হ'বে কিন্তু এ'রকম বেদনা সব সময় থাকে না বা বেদনার জোরও হয় না। প্রকৃত প্রসব বেদনা একবার আসে একবার যায় আর ক্রমশঃ ব্যথার জোর বাড়ে।

চিকিৎসাঃ—এ' রকম ব্যথার সময় ঠাণ্ডা জল পান ক'রলে আর পেটে ঠাণ্ডা জলপটী দিলেই ব্যথার উপশম হয়।

গর্ভস্রাব, গর্ভপাত ইত্যাদি। (Abortion)

পূর্ব্বে ২৭-৩০ পৃষ্ঠায় গর্ভস্রাব সম্বন্ধে আলোচনা ক'রেছি। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রমতে চার মাসের মধ্যে গর্ভনাশ হ'লে তা'কে গর্ভস্রাব বলে, পাঁচ বা ছয় মাসের মধ্যে হ'লে বলে গর্ভপাত আর সাত বা আট মাসের মধ্যে গর্ভ নষ্ট হ'লে অথবা সন্তান ভূমিষ্ঠ হ'লে অকাল প্রসব বলে।

কারণ ঃ—অত্যধিক সহবাস, মানসিক উত্তেজনা, অত্যধিক আহার, অখাদ্য কুখাদ্য খাওয়া, উপদংশ, শ্বেত প্রদর প্রভৃতি রোগ ইত্যাদি।

পূর্ব্বলক্ষণ ঃ—গর্ভস্রাবের বা গর্ভপাতের পূর্ব্বে শীত শীত ও আলস্য বোধ হয়, সমস্ত দেহ অসুস্থ হয়, কোমরে বেদনা, কোমরে, মলদ্বারে ও যোনিতে ভারবোধ ও রক্তস্রাব হয়। ক্রমশঃ ঐ বেদনা বাড়্‌তে থাকে ও পূঁয ও রক্তস্রাবের সঙ্গে ফুল পড়ে।

চিকিৎসা ঃ—গর্ভিনীকে বেশী নড়া চড়া ক'রতে দিবেন না। স্রাব বন্ধ না হওয়া অবধি অনবরতঃ তলপেটে জলপটী দিবেন ; একটা জলপটী গরম হ'য়ে গেলে সেটা বদলে নূতন জলপটী দিবেন। মধ্যে মধ্যে সামান্য সামান্য জল পান ক'রতে দিবেন।

সপ্তম পরিচ্ছেদ।

গর্ভাবস্থায় স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম।

স্ত্রীলোকদের গর্ভাবস্থা একটী সঙ্গীনকাল। গর্ভাবস্থায় খুব সাবধানে না থাকলে গর্ভস্রাব, অকাল প্রসব, কষ্টকর প্রসব প্রভৃতি বিপজ্জনক অবস্থা আস্‌তে তো পারেই এমন কি অনেক ক্ষেত্রে গর্ভিনীর জীবন সংশয় হয়। গর্ভাবস্থায় দেহ ও মন সংযত রাখা বিশেষ প্রয়োজন। দেহ অসুস্থ বা দুর্ব্বল হ'লে তো গর্ভিনী ও গর্ভস্থ সন্তানের নানা রকম বিপদের সম্ভাবনা থাকেই আবার মানসিক উত্তেজনা, অবসাদ প্রভৃতি কারণে দেহ অসুস্থ হয়। তা' ছাড়া জননীর মানসিক অবস্থার উপর নির্ভর করে সন্তানের চরিত্র ও ভবিষ্যৎ জীবন। তাই স্বাভাবিক উপায় অবলম্বন দ্বারা শরীর সুস্থ রাখা ও সৎচিন্তা, সৎ গ্রন্থপাঠ প্রভৃতি দ্বারা মন পবিত্র রাখা বিশেষ দরকার। এখন গর্ভিনীর গর্ভাবস্থায় কি কি নিয়ম পালন করা উচিত তাই দেখা যাক্।

সুশ্রুতের মতে "গর্ভিনী শুচি ও ধর্ম্ম পরায়ণা হইবেন। দুর্গন্ধ আঘ্রাণ করিবেন না বা কুদৃশ্য দেখিবেন না। দ্রুত ভ্রমণ, বেশী ভার বহন, উচ্চৈঃস্বরে কথা কহা বা যানে আরোহন প্রভৃতি করিবেন না। মধুর বা স্নিগ্ধ ও অগ্নিকর দ্রব্য আহার করিবেন।"

সাধারণ চিকিৎসকের মতে গর্ভসঞ্চার হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে শারীরিক ও মানসিক বিশ্রাম দেওয়াই বিধেয়। আমরা কিন্তু এ'মতের পোষকতা ক'র্তে পারি না। আজকালকার মত প্রসব সম্বন্ধীয় গোলযোগের কারণ হ'ল এই ভুল ধারণার বশবর্ত্তী হ'য়ে আলস্যে কাল কাটানো, অরুচির উত্তেজনায় যা' তা' উত্তেজক খাদ্য আহার আর গর্ভসঞ্চারের পরেও স্বামী সহবাস।

গর্ভাবস্থায় **নিম্নলিখিত নিয়মগুলি পালন** ক'রলে প্রসব কষ্টকর হয় না। প্রসবের পর কোন অসুখ হ'বার সম্ভাবনা থাকে না আর গর্ভস্থ শিশুও হৃষ্ট পুষ্ট ও স্বাস্থ্যসম্পন্ন হ'য়ে থাকে।

(১) গর্ভ সঞ্চারের লক্ষণ প্রকাশ পাওয়ার সঙ্গে স্বামী সহবাস ত্যাগ করা উচিত।

(২) গর্ভিণী রীতিমত হাওয়া ও আলোযুক্ত ঘরে বসবাস ক'র্বেন. অভাবে দৈনিক নিয়মিতরূপে অন্ততঃ দুঘণ্টা কাল আলো-ও-হাওয়ার স্নান (Light-and-Air Bath) ক'রবেন।

(৩) গর্ভিণী গর্ভাবস্থায় যদি সংসারের দৈনিক কাজগুলি করেন তা' হ'লে শরীরের যথেষ্ট উপকার হয় আর প্রসবের সময় কষ্ট হয় না। অবশ্য ক্লান্তিবোধ হওয়ার পর পরিশ্রম করা অথবা আয়াস সাধ্য কাজ করা বা ভারি জিনিষ তোলবার চেষ্টা করা একেবারে অনুচিত।

(৪) গর্ভাবস্থায় যে গাড়ী, পাল্কী প্রভৃতি যানে চড়তে নেই সে কথা স্ত্রীলোক মাত্রেই জানেন। তবে আধুনিক সভ্যতার ফলে স্ত্রীলোকেরা এই নিয়মটীকে অগ্রাহ্য ক'রে থাকেন ও তা'র ফলে গর্ভস্রাব প্রভৃতি হওয়ার দরুণ আজীবন কষ্ট ভোগ করেন।

(৫) গর্ভাবস্থায় বা সহজ অবস্থায় খুব এঁটে কাপড় প'রবেন না। আঁট ভাবে কাপড় প'রলে জরায়ুর বৃদ্ধির ব্যাঘাত ঘটে ও শিশু স্বাভাবিকভাবে থাক্‌বার স্থান পায় না আর তা'র ফলে বিকলাঙ্গ হয়। অনেক সময় এই কারণেই প্রসবের সময় অত্যন্ত কষ্ট পেতে হয় এমন কি প্রসূতি ও শিশু উভয়েরই জীবন বিপন্ন হয়।

(৬) প্রত্যহ লুই কুনের আবিষ্কৃত ঠাণ্ডা জলের হিপ্ বাথ্ ও সিজবাথ্ শরীরের অবস্থাভেদে ২।৩।৪ বার ক'রে নিলে গর্ভাবস্থার সমস্ত রকম গোলযোগ সেরে যায় ও সুখপ্রসব হয়। এ' ব্যাপারটা প্রায় সমস্ত স্বভাব চিকিৎসকই পরীক্ষা ক'রে দেখেছেন ও এই বাথের সাফল্য সম্বন্ধে একবাক্যে প্রশংসা ক'রেছেন। আমরাও সকল ক্ষেত্রে এই বাথ্ প্রণালী পরীক্ষা ক'রে সুফলই পেয়েছি।

(৭) গর্ভাবস্থায় কোষ্ঠবদ্ধতা অত্যন্ত অনিষ্টকর। এই কোষ্ঠবদ্ধতার ফলে শরীরে কত রকম গোলযোগ হ'তে পারে তা' পূর্ব্বেই বলেছি। তাই যা'তে নিয়মিতভাবে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় তা'র বিধান করা উচিত। প্রতিদিন সকালে

নিয়মমত এক থেকে তিন গ্লাস পর্য্যন্ত ও রাত্রে শুইবার পূর্ব্বে এক গ্লাস ঠাণ্ডা জল পান করা উচিত। তা'তেও কোষ্ঠ পরিষ্কার না হ'লে রাত্রে তলপেটে জলপটী বা মাটীর ব্যাণ্ডেজ ব্যবহার করা উচিত। এই সমস্ত সহজ উপায় অবলম্বন করা সত্ত্বেও যদি কোষ্ঠবদ্ধতা না যায় তা' হ'লে ডুসের দ্বারা দাস্ত পরিষ্কার করা উচিত।

(৮) প্রতিদিন রাত্রি ৯ টার সময় শোবেন ও সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে বিছানা থেকে উঠ্‌বেন। রাত্রে খাওয়ার অন্ততঃ তু' ঘণ্টা পরে নিদ্রা যাবেন। বেশী রাত জাগ্‌বেন না। শোবার ঘরের দরজা জানালা খুলে রাখ্‌বেন।

(৯) খুব সহজে হজম হয় এ' রকম খাবার খাবেন। মাছ, মাংস, ডিম, পেঁয়াজ, বেশী মসলা দেওয়া তরকারি ইত্যাদি খাবেন না। গর্ভাবস্থায় ফল খাওয়া খুব উপকারী। পেঁপে কলা, আতা, বেল, আম, শশা প্রভৃতি ফল খেলে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় আর গর্ভিণীর ও শিশুর শরীরের পুষ্টি সাধনও হয়। গর্ভাবস্থায় আহার ও পানীয় সম্বন্ধে কলিকাতা ইডেন হাঁস্‌পাতালের ভূতপূর্ব্ব হাউস্ সার্জ্জন, চিত্তরঞ্জন সেবা-সদনের ভিজিটিং সার্জ্জন ও কলিকাতা বিশ্ব বিদ্যালয়ের ধাত্রীবিদ্যার পরীক্ষক ডাক্তার বামন দাস মুখোপাধ্যায় কি বলেছেন দেখুন ঃ—

"সহজে হজম হয়, এরূপ যে কোন খাদ্যই প্রসূতি খাইতে পারেন, যথা—ভাত, ডাল, ঝোল, তরকারি, রুটী, তুধ ইত্যাদি।

মাছ, মাংস ও ডিম যত কম পরিমাণে খাওয়া হয় ততই ভাল। দুধ পরিমাণে বেশী খাওয়া দরকার। বেশী মসলা দিয়া রান্না করা জিনিষ মাত্রই গুরুপাক ; অতএব সে সকল খাওয়া কোন-মতেই উচিত নহে। গর্ভাবস্থায় অধিক পরিমাণে ফল খাওয়া খুবই ভাল। ভাইটামিন (**vitamin**) নামক পদার্থ স্বাস্থ্যের জন্য একান্ত প্রয়োজন। গর্ভস্থ শিশুর পুষ্টির জন্য যে ভাইটামিন প্রয়োজন হয় তাহা প্রসূতির খাদ্য হইতে সরবরাহ হইয়া থাকে। এজন্য প্রসূতিকে যথেষ্ট পরিমাণে ভাইটামিন খাইতে দেওয়া প্রয়োজন। নচেৎ শিশু অপরিপুষ্ট বা ক্ষীণজীবি হয়। সুপক্ক ফল, দুগ্ধ, মাখন ও ঘৃতে ঐ দ্রব্য বেশী পরিমাণে আছে। টাটকা মাখন ও পাকা কলায় সকল রকম ভাইটামিনই যথেষ্ট পরিমাণে পাওয়া যায়। অগ্নির উত্তাপে ভাইটামিনের তেজ কমিয়া যায়। এই জন্য কাঁচা দুধ খাইলে শরীরের তেজ যত বাড়ে, আগুনে ফুটান দুধ খাইলে শরীরের তেজ তত বাড়ে না। ছোলা ও মটরের অঙ্কুর (কল্) বাহির হইলে তাহাতে যতটা পরিমাণে ভাইটামিন পাওয়া যায়, কল্ বাহির হইবার পূর্ব্বে ততটুকু ভাইটামিন পাওয়া যায় না। প্রতিদিন প্রাতে মুখ ধুইবার পর আদা ও লবন সহ কিছু ভিজা ছোলা নিয়মিতরূপে খাইলে ক্ষুধাবৃদ্ধি হয়, যকৃতের (লিভারের) কাজ ভাল হয় ও কোষ্ঠ বেশ পরিষ্কার থাকে। চা না খাইলে যাঁহাদের কোষ্ঠ পরিষ্কার হয় না তাঁহারা চা ত্যাগ করিয়া ঐরূপভাবে প্রত্যহ ছোলা খাইলে বিশেষ উপকার পাইবেন।

বেশীদিন চা খাইলে ক্ষুধামান্দ্য হয়। আদা ও ছোলায় ক্ষুধা বৃদ্ধি করে। চা মনুষ্যের জীবনীশক্তি ক্রমশঃ হ্রাস করে,—ছোলায় ভাইটামিন থাকায় জীবনীশক্তি ক্রমশঃ বৃদ্ধি পায়। এক পেয়ালা চায়ের পরিবর্ত্তে এক পেয়ালা দুধ ও সুজি খাইলে শরীরের প্রভূত উপকার হয়। যাঁহারা দুগ্ধ সংগ্রহ করিতে না পারেন, তাঁহারা চায়ের পরিবর্ত্তে প্রত্যহ আদা ও ছোলা খাইবেন। চায়ে 'কেফিন' (caffeine), থীন ও ট্যানিন (tannin) নামক কয়েকটী পদার্থ আছে। কেফিন শরীরের ক্ষণিক উত্তেজনা বৃদ্ধি করে, এই জন্য লোকে চা খাওয়া অভ্যাস করে এবং অভ্যাস হইলে তাহা ত্যাগ করিতে পারে না। ট্যানিন পরিপাক শক্তি কমাইয়া দেয় এ' জন্য বেশীদিন চা খাইলে ক্ষুধা কমিয়া যায়। গ্রীষ্মপ্রধান দেশে চা খাওয়া বিশেষ অনিষ্টকর। কিন্তু দুঃখের বিষয় উপযুক্ত পরিমাণ পুষ্টিকর খাদ্যের পরিবর্ত্তে চা খাইয়া দিন কাটান এমন লোক এ দেশে বিরল নয়। তাঁহারা জানেন না যে এই অভ্যাস তাঁহাদের কতদূর অনিষ্ট করে। ক্ষণিক উত্তেজনার জন্য স্বাস্থ্য নষ্ট করা মূর্খতার পরিচায়ক মাত্র।

গর্ভাবস্থায় প্রচুর পরিমাণে জলপান করা বিশেষ প্রয়োজন ইহাতে প্রস্রাব খোলসা হইয়া প্রসূতির ও গর্ভস্থ শিশুর শরীরে বিষাক্ত পদার্থগুলি বাহির হইয়া যায়। নচেৎ ঐ বিষ প্রসূতির দেহে সঞ্চিত হইয়া নানারূপ রোগ জন্মিতে পারে। আহারের সময় জল খাইলে পরিপাক শক্তি কমিয়া যায়;

এই জন্য আহারের সঙ্গে জল না খাইয়া আহারের ২।৩ ঘণ্টা পরে জল খাইবে।

মাদক দ্রব্য ব্যবহার শরীরের পক্ষে আদৌ প্রয়োজনীয় নয়। বরং ঐ সকল দ্রব্য অনেক ক্ষেত্রেই স্বাস্থ্য হানিকর। কোন মাদক দ্রব্যেরই পুষ্টিকর গুণ নাই। ইহাতে কেবলমাত্র ক্ষণিক উত্তেজনা জন্মে। জর্দ্দা, সূর্ত্তি, দোক্তা প্রভৃতি মাদক দ্রব্য কদাচ ব্যবহার করিবে না। এই সকল দ্রব্যে "নিকোটিন" (Nicotine) নামক একটী পদার্থ আছে। এই পদার্থ হৃদ্‌যন্ত্র ও পাকস্থলীর উপর বিষবৎ কার্য্য করে। সেই জন্য যাঁহারা জর্দ্দা, সূর্ত্তি ইত্যাদি ব্যবহার করেন, তাঁহারা কালে ক্ষুধামান্দ্য, হৃদ্‌যন্ত্রের দুর্ব্বলতা, বুক ধড়ফড়ানি প্রভৃতি রোগ-গ্রস্ত হয়েন। তদ্ভিন্ন জর্দ্দা, সূর্ত্তির সহিত যাঁহারা অতিরিক্ত মাত্রায় পান খান তাঁহাদের দাঁতের গোড়া সর্ব্বদা অপরিষ্কার থাকে। এই জন্য তথায় পুঁয হইয়া সেই পুঁয পানের রস ও অন্য ভুক্তদ্রব্যের সহিত পেটের ভিতর যায় এবং ধীরে ধীরে সর্ব্ব শরীরকে বিষাক্ত করে, ফলে মনের তেজ কমিয়া যায় এবং স্নায়বিক দুর্ব্বলতা জন্মায়।"

১০। গর্ভাবস্থায় জননীর মানসিক অবস্থা যে রকম থাকে গর্ভস্থ সন্তানের সেই রকম হয়। তাই গর্ভাবস্থায় কাম, ক্রোধ, হিংসা প্রভৃতি দুশ্চিন্তা ত্যাগ করা উচিত। এই সময় উচিত খুব প্রফুল্ল মনে থাকা ও মনে ধর্ম্মভাব পোষণ করা। অসন্তোষ ভাব মনে থাক্‌লে অনেক সময় গর্ভস্রাব হ'বার সম্ভাবনা

থাকে। ডাক্তার টমাস্ বুল্, এম্-ডি (Dr. Thomas Bull, M. D.) বলেন, "Observations and daily experience prove the fact, that any serious mental disturbance to which the mother may be exposed during the pregnant state, will tell upon the future constitutional vigour and mental health of her offspring.……A calm and equable temper, a life of quiet cheerfulness and active duty, are most conducive, not only to the health of the parent but to that of the offspring also." অর্থাৎ দৈনিক ব্যাপার লক্ষ্য দ্বারা ও অভিজ্ঞতার দ্বারা ইহা প্রমানিত হইয়াছে যে গর্ভাবস্থায় জননীর মানসিক অবস্থার উপর তাঁহার গর্ভস্থ সন্তানের দৈহিক ও মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষ-রূপে নির্ভর করে। শান্ত, সন্তোষযুক্ত, প্রফুল্ল চিত্ত, কর্ত্তব্যপূর্ণ জীবন জননী ও সন্তান উভয়েরই স্বাস্থ্যের সহায়ক।

অষ্টম পরিচ্ছেদ।

প্রসব।

সভ্য জগতের স্ত্রীলোকগণের মধ্যে আজকাল সন্তান প্রসব ব্যাপারটা একটা মহা আতঙ্কের জিনিষ হ'য়ে দাঁড়িয়েছে। সভ্যতার মাত্রা এতটা উচ্চ স্তরে ওঠ্‌বার পূর্ব্বে প্রসব জিনিসটা এত কষ্টকরও ছিল না এবং তা'র মধ্যে এমন দারুণ ভয়েরও কারণ কিছু ছিল না।

পশু পক্ষী প্রভৃতি জীব জন্তুদের (যা'রা সভ্য জগতের সংস্রবে আসেনি) পক্ষে সন্তান প্রসব একেবারেই কষ্টকর নয়। শৌচ প্রস্রাবের বেগের মত একটা সহজ বেগের অনুভূতি হ'য়েই তা'রা বিনা কষ্টে সন্তান প্রসব করে এবং প্রসবের অতি অল্পক্ষণ পরেই তা'রা প্রসবের পূর্ব্বের ন্যায় চলাফেরা ক'রে বেড়ায়। দৃষ্টান্ত স্বরূপ দেখ্‌বেন হরিনী সন্তান প্রসবের পরেই দ্রুতবেগে দৌড় মারতে পারে। কুনে লক্ষ্য করে দেখেছেন একটী হরিণী দু'টী হরিণ শিশু প্রসব ক'রবার পরই ব্যাধের দ্বারা তাড়িত হ'য়ে এমন দ্রুতবেগে দৌড় মারে যে তাই দেখে মনে হয় যেন তা'র কিছুই হয়নি। পরিশেষে যখন ব্যাধের গুলিতে সে আহত হয়, তখন

তা'র পেট চিরে দেখতে পাওয়া গেল তখনও পর্য্যন্ত তাঁ'র পেটের মধ্যে আর একটী (তৃতীয়) হরিণ শিশু জীবিত অবস্থায় আছে।

আমাদের এই সভ্যতার আলোয় আলোকিত স্ত্রীলোক-গণের মধ্যে আমরা কি দেখ্‌তে পাই? ভয়ানক কষ্টকর প্রসব, গর্ভস্রাব, এবং গর্ভাবস্থায় আরও যে সব হরেক রকম পীড়া দেখা যায় সেই সব। এই সমস্ত কারণে গর্ভধারণ ও সন্তান প্রসব ব্যাপার একটা মহা চিন্তার বিষয় হ'য়ে উঠেছে।

বিনা ধাত্রীর সাহায্যে প্রসব তো দেখ্‌তেই পাওয়া যায় না। শৌচ প্রস্রাবের সহজ বেগের সঙ্গে যেমন স্বভাবের গতিতে সহজেই মলমূত্র বহির্গত হয় সন্তান প্রসব ব্যাপারটা ঠিক তেমনই সহজসাধ্য স্বাভাবিক ব্যাপার হওয়া উচিত। কিন্তু তা' না হ'য়ে এই ঘটনাটা সম্পূর্ণ অস্বাভাবিক রকমের হ'য়ে পড়েছে এবং সেই কারণে প্রসবের পর স্ত্রীলোকগণকে অল্পাধিক কাল বিছানায় শুয়ে থাকতে হয়।

এই যে কষ্টসাধ্য গর্ভধারণ ও সন্তান প্রসব এই সমুদয়ের একমাত্র কারণ অস্বাভাবিক আহার, অস্বাভাবিক বিহার, অস্বাভাবিক চাল চলন, অস্বাভাবিক সমস্ত। স্বভাবের অনুবর্ত্তী হ'য়ে যা'রা চলে তা'দের মধ্যে এরূপ ঘটনা বিরল। এই সমস্ত অস্বাভাবিক রীতি নীতি বদল

ক'রে স্বাভাবিক নীতির অনুসরণ না ক'রলে এই সমস্ত যন্ত্রণাদায়ক ব্যাপারের হাত এড়াবার উপায় নেই। পিতা ও মাতার উভয়েরই শরীর নির্দ্দোষ হ'লে তবে তাঁদের সন্তানগণ ব্যাধিশূন্য হয়। তাঁদের উভয়ের যে কাহারও শরীর মধ্যে বিসদৃশ বস্তুর সঞ্চার থাকলে সুস্থ দেহী সন্তানের আশা করা অসম্ভব।

দূষিত-শোণিত মাতার গর্ভে ও দূষিত শুক্র পিতার ঔরসে যে সমস্ত অসুস্থ সন্তান জন্ম গ্রহণ ক'রে, তা'রা ভূমিষ্ঠ হ'বার পরও অসার, অস্বাভাবিক বা কৃত্রিম খাদ্যে পরিপুষ্ট হ'তে থাকে। তাইতে তা'দের শরীরে নানা ব্যাধি দেখা দেয়। এই ভাবে দেখা যায় যে বংশানুক্রমে আমরা ক্রমশঃ কেবলই হীনবল ও হীনবীর্য্য হ'য়ে পড়ছি।

জানোয়ারগণের মধ্যে দেখ্‌তে পাওয়া যায় সন্তান প্রসবের পর তা'রা বিকলাঙ্গ বা দেখ্‌তে হতশ্রী হ'য়ে যায় না। কিন্তু মানুষের মধ্যে দেখ্‌তে পাওয়া যায় অধিকাংশ স্ত্রীলোক একটীমাত্র সন্তান প্রসবের পর থেকেই কেমন বিগতশ্রী হ'য়ে পড়ে এবং বৃদ্ধত্বের চিহ্ন প্রকাশ করে এবং তাঁদের তলপেটটা অপরিমিতরূপ বড় হ'য়ে পড়ে। এইভাবে ক্রমান্বয়ে বার বার সন্তান প্রসবের সঙ্গে সঙ্গে স্ত্রীলোকগণের সৌন্দর্য্য আরও হীন হ'য়ে পড়ে।

স্ত্রীলোকগণের সম্বন্ধে এই সমস্ত সৌন্দর্য্যহীনতার ও অসুস্থতার এক প্রধান কারণ গর্ভাবস্থায় সহবাস। অন্যান্য

জীবজন্তুর ভিতর দেখ্‌তে পাওয়া যায়—স্ত্রীজাতীয় জীবগণের মধ্যে গর্ভধারণের পর আর তা'দের সহবাসের স্পৃহা তো থাকেই না অধিকন্তু পুংজাতীয় জীব তদুদ্দেশ্যে চেষ্টিত হ'লে তা'রা সেই কার্য্যে বাধা দিয়ে তা'দের সেই চেষ্টা সম্পূর্ণরূপে প্রতিহত করে। ইহাই স্বভাবের গতি ও রীতি। সহবাস সন্তান উৎপাদনের জন্য,—জঘন্য আনন্দ উপভোগের জন্য নয়।

স্ত্রীলোকগণ গর্ভবতী হ'বার পর থেকেই গর্ভাশয়ের মধ্যে সন্তান পরিবর্ত্তিত হ'তে থাকে। সেই সময় সহবাস ক'রলে জননেন্দ্রিয়ের মধ্যে যে অতিরিক্ত রক্ত প্রধাবিত হয় তাইতে গর্ভিনী স্ত্রীর ও গর্ভস্থ শিশুর ভয়ানক স্বাস্থ্যহানি হয়। অধিকন্তু এই কারণে স্ত্রীলোকগণের গর্ভাবস্থায় জীবনী শক্তির হ্রাস, গর্ভস্রাব, অকাল প্রসব ইত্যাদি নানা ব্যাধির উৎপত্তি হয়।

গর্ভাবস্থায় বমি, গা বমি বমি ভাব, দাঁতের অসুখ, চেহারার পরিবর্ত্তন, জ্বর জ্বর ভাব, শীত শীত করা, বিমর্ষ ও কাঁদ কাঁদ ভাব, স্নায়বিক দুর্ব্বলতা, খাদ্যে অরুচি, অনৈসর্গিক ক্ষুধা ইত্যাদি লক্ষণ অস্বাভাবিক রীতি নীতি ও চালচলনের ফলে উৎপন্ন হয়। কখনও কখনও পিতামাতার কাছ থেকেও স্ত্রীলোকগণ এই সমস্ত বৈলক্ষণ্য উত্তরাধিকার সূত্রে পেয়ে থাকেন।

গর্ভলক্ষণ প্রকাশ পাওয়ার পর থেকে সুস্থ ও সবল স্ত্রীলোকগণের আর সহবাস স্পৃহা থাকে না। তবে যে

আজকাল সে ভাবের পরিবর্ত্তন দেখ্‌তে পাওয়া যায় তা'র কারণ অস্বাভাবিক আহার ও অস্বাভাবিক রীতিনীতির অনুসরণের ফলে শরীর মধ্যে বিসদৃশ পদার্থের সৃষ্টি হওয়া।

গরু, ছাগল প্রভৃতি পশুগণের মধ্যে যখন কোন প্রকার অস্বাভাবিক ইন্দ্রিয় চরিতার্থ ক'রবার প্রবৃত্তি প্রকাশ পায়— তখনই বুঝ্‌তে হয় যে তাদের দেহের মধ্যে রোগের সঞ্চার হ'য়েছে। ক্ষয়কাশ রোগে আক্রান্ত রোগীদের মধ্যেও এইরূপ অস্বাভাবিক ইন্দ্রিয় পরায়ণতা দৃষ্টিগোচর হয়।

গর্ভস্রাব, অকাল প্রসব, প্রসবকালে সন্তানের দেহের অস্বাভাবিক অবস্থিতি, প্রসূত শিশুর অতি বৃহৎ মাথার জন্যে জননীর দেহে অস্ত্রোপচারের প্রয়োজনীয়তা, প্রসব বেদনার স্বল্পতা, প্রসবের পর সহজে ফুল না পড়া ইত্যাদি যে সমস্ত রোগ দেখা যায় তা'র মূল কারণ গর্ভাবস্থায় বা তৎ-পূর্ব্বে শরীর মধ্যে বিসদৃশ বস্তুর সঞ্চারের কারণ স্বাস্থ্যের বৈলক্ষণ্য।

প্রসবদ্বারের অপ্রশস্ততার জন্য সন্তান প্রসবকালে অনেক পোয়াতিকে কষ্ট পেতে দেখা যায়। এই অপ্রশস্ততার কারণ স্বাস্থ্যের বৈলক্ষণ্যপ্রযুক্ত প্রসবদ্বারের নিকটে স্ফীতি হওয়া এবং তজ্জন্য প্রসবকালে প্রসবদ্বারের সম্পূর্ণ প্রসারণ না হওয়া। প্রসূতির দেহ সম্পূর্ণরূপে সুস্থ থাক্‌লে প্রসবকালে কোনও কষ্ট হ'বার কথা নয়।

প্রসবকালে উল্লিখিতরূপ কষ্টের কারণঃ—

১। শারীরিক পরিশ্রম বা অঙ্গচালনার অভাব।

২। গর্ভাবস্থায় বা তৎপূর্ব্বে কোন প্রকার শারীরিক অসুস্থতার কারণে নানারূপ এলোপ্যাথি বা কবিরাজী ঔষধ সেবন।

৩। গর্ভাবস্থায় স্বামী-সহবাস।

৪। দৈনিক স্নান না করা।

৫। হাওয়া ও আলো যায় না এরূপ স্থানে বসবাস।

৬। অতিরিক্ত আহার, কুখাদ্য আহার বা সহজে হজম হয় না এইরূপ খাদ্য আহার।

৭। দেহ মধ্যে বিশেষতঃ তলপেটে প্রচুর হাওয়া না লাগা।

৮। অবরোধ প্রথার প্রচলন থাকায় স্ত্রীলোকগণের দেহে হাওয়া ও আলো রীতিমত না লাগা।

আমাদের দেশে যা'রা নিম্নশ্রেণীর মুটে মজুর জাতীয় স্ত্রীলোক—তা'দের মধ্যে অবরোধ প্রথা না থাকায় এবং তা'রা জীবিকা অর্জ্জনের জন্য পুরুষগণের মত শারীরিক পরিশ্রম করায় প্রসবকালে প্রায়ই তাদের কোনও কষ্ট হ'তে দেখা যায় না। মলমূত্র ত্যাগের ন্যায় সন্তান প্রসবও তা'দের পক্ষে অতি সহজ-সাধ্য ব্যাপার।

প্রসব বেদনা হ'লেই অনেকে যখন তখন ডাক্তার ডেকে বসেন। তা'তে অনেক সময় অত্যন্ত কুফল হয়। অনেক সময় ঠিক প্রসব কাল উপস্থিত হ'য়েছে কিনা বুঝ্‌তে না

পেরে অনভিজ্ঞ ডাক্তারবাবুরা অযথাভাবে অস্ত্রচালনা ক'রে পোয়াতিদের কষ্ট দেন এবং তাঁদের লজ্জাশীলতায় হস্তক্ষেপ করেন।

এইরূপ ব্যাপার সম্বন্ধে লুইকুনে নিম্নলিখিত সত্য ঘটনাটীর উল্লেখ ক'রেছেন ঃ—

ছত্রিশ বৎসর বয়স্কা এক স্ত্রীলোক দ্বিতীয়বার গর্ভবতী হ'ন। দুই দিন দুই রাত্রি প্রসব বেদনা হওয়া সত্ত্বেও গর্ভস্থ সন্তানের কিছুমাত্র নড়ন চড়ন অনুভূত হ'ল না। এইরূপ দেখে ধাত্রীর মনে দৃঢ় ধারণা হ'ল যে ডাক্তারের সাহায্য ভিন্ন সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়া অসম্ভব। অতঃপর ধাত্রীবিদ্যায় বিশেষ-রূপ পারদর্শী এক সার্জ্জনকে ডাকা হ'ল। নানা প্রকার অস্ত্রের সাহায্যে চার ঘণ্টাকাল টানা হেঁচড়া ক'রে ডাক্তার সাহেব মত প্রকাশ ক'রলেন—যে গর্ভস্থ শিশু পেটের মধ্যে বেকায়দায় প'ড়েছে। এ' অবস্থায় প্রসব করা'তে হ'লে প্রসূতির জীবনের আশঙ্কা আছে। এই শুনে প্রসূতি বল্লেন—প্রাণ যায় সেও স্বীকার—তবু আর ডাক্তারকে টানা হেঁচড়া ক'রতে দেবেন না। তখন প্রসূতির মৃত্যু অবশ্যম্ভাবী এই কথা ব'লে ডাক্তার সাহেব বিদায় নিলে তৎপরে প্রসূতি সম্পূর্ণরূপে প্রকৃতি দেবীর আশ্রয় গ্রহণ করলেন। আরও ২৪ ঘণ্টা ক্রমাগত প্রসব বেদনা চল্‌বার পর প্রসূতি বিনা ডাক্তারের হস্তক্ষেপে এবং কেবলই একজন সাধারণ ধাত্রীর সাহায্যে সুস্থকায় সন্তান প্রসব করলেন।

এই ঘটনা থেকে দেখা গেল ডাক্তার সাহেবের অস্ত্রবিদ্যার চেয়ে প্রকৃতির বাহাদুরী অনেক বেশী। কিন্তু প্রসবের পূর্ব্বে ডাক্তার সাহেবের দ্বারা যে অস্ত্রোপচার হ'য়েছিল তা'র ফলে প্রসূতিকে প্রসবের পর প্রায় আড়াই মাসকাল শয্যাগত হ'য়ে থাক্‌তে হয় এবং অতি কষ্টে তিনি সে যাত্রা প্রাণে বেঁচে যান।

অস্বাভাবিকরূপে জীবনযাত্রা নির্ব্বাহের ফলে প্রসবকালে অনেক সময় পোয়াতিদের কষ্ট হ'তে দেখা যায়। কিন্তু এ' অবস্থাতেও ধৈর্য্যসহকারে প্রকৃতির উপর নির্ভর ক'রে থাক্‌লে প্রায়ই সুফল ফ'লে থাকে। এইরূপে উপযুক্ত সময়ের জন্য কিছুক্ষণ অপেক্ষা ক'রে তাড়াতাড়ি যে সে ডাক্তারের হাতে প্রসূতিকে ছেড়ে দেওয়া যে কত ভুল তা' বলা যায় না। **ঠিক যেরূপ উপযুক্ত মূহুর্ত্ত না হ'লে প্রকৃতির গাছ থেকে স্বাভাবিক পাকা ফলটী আপনি আপনি খ'সে পড়ে না ঠিক তেমনই ভাবে সেইরূপ উপযুক্ত সময় না হ'লে—গর্ভস্থ শিশু মাতৃগর্ভ থেকে ভূমিষ্ঠ হয় না।** অকালে টানাটানি ক'রে তা'কে বার কর্‌বার চেষ্টা কি বাতুলতার কার্য্য নয়?

সুপ্রসবের সরল প্রাকৃতিক পন্থা ঃ—

১। প্রসবকাল উপস্থিত হ'য়েছে দেখ্‌তে পেলে—প্রতি আধঘণ্টা কি এক ঘণ্টা অন্তর ঘর্ষণসহ সিজ্‌বাথ্‌ (Friction Sitz Bath) বা লিঙ্গস্নান করা'বেন।

২। তলপেটে কাদার কম্প্রেস্ (Earth Compress on the abdomen) দিবেন।

তলপেটে কাদার কম্প্রেস্ কেমন ক'রে দিতে হয় ঃ—সমস্ত তলপেটটা ঢাকা পড়ে এরূপ এক টুকরা পাতলা কাপড়ের উপর আধ ইঞ্চি পুরু দো-আঁশ বেলে মাটীর কাদা পুলটীসের মত ক'রে রাখুন। সেই ন্যাকড়া সমেত কাদাটা (কাদার দিকটা চামড়ার উপরে লেগে থাক্‌বে) তলপেটের উপর পেতে দিন। পরে সেই ন্যাকড়ার উপর এক টুকরা ফ্লানেল বা অন্য গরম কাপড় সেফটীপিন (Safety-pin) দিয়ে এঁটে দিন। এইরূপ কম্প্রেস্ এক ঘণ্টা কি দু' ঘণ্টা অন্তর বদ্‌লে যেতে হবে।

এইরূপ সিজ্‌বাথ ও কাদার কম্প্রেসের সাহায্যে আমাদের নিজ বাড়ীতে ও আমাদের গোচরে ১৫।১৬টী প্রসূতির কষ্টকর প্রসব বেদনা সত্ত্বেও সুপ্রসব হ'য়েছে,—কোনরূপ ডাক্তারের সাহায্য নিতে হয়নি।

প্রসবের সময় তাড়াতাড়ি যন্ত্রের সাহায্য নিতে গিয়ে কত সহস্র সহস্র নারী যে অকালে প্রাণ হারায় তা'র সংখ্যা করা যায় না।

লুইকুনে জোর ক'রে ব'লেছেন যে তিনি তাঁ'র হাতে যত-গুলি প্রসবের রোগী পেয়েছেন তা'র সবগুলিই আহারের সাবধানতার সঙ্গে সঙ্গে সিজবাথের সাহায্যে সহজে প্রসব হ'য়েছে। আমাদেরও দৃঢ় ধারণা, সময় থাকৃতে কুনের

ব্যবস্থা অবলম্বন ক'রলে অতি সহজে প্রসূতিগণের সন্তান প্রসব কার্য্য সম্পন্ন হ'য়ে থাকে।

এই প্রসব ব্যাপারে কেবলমাত্র সিজবাথ্ যে কত শত ক্ষেত্রে অসাধ্য সাধন ক'রেছে—কুনের হস্তগত অসংখ্য ধন্যবাদ জ্ঞাপক পত্রই তা'র জ্বলন্ত প্রমাণ।

কুনের হাতে চিকিৎসিত একটী প্রসূতির বিবরণ শুনুন ঃ—একটী স্ত্রীলোক অনেক দিন থেকে সন্ধিস্থল সংক্রান্ত বাতরোগে ভুগছিলেন। তাঁ'র তলপেটের মধ্যে নানারূপ গোলযোগ ছিল। তিনি যে প্রথম পাঁচটী সন্তান প্রসব করেন তা'দের প্রত্যেকটীর প্রসব কালে প্রসূতিকে দারুণ কষ্ট পেতে হয়। প্রত্যেকবার প্রসবের সময় ২।৩ দিন ধ'রে ব্যথা খেতে হয়। ব্যথার অভাব এত অধিক অনুভূত হ'ত যে তা'তে প্রসব হওয়া অসম্ভব হ'ত। প্রত্যেকবারেই ডাক্তার এসে ফরসেপ যন্ত্র ব্যবহার ক'রলে অশেষ যন্ত্রণা স'য়ে তবে প্রসব হ'ত।

ষষ্ঠবার অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় ঐ স্ত্রীলোকটী ডাক্তার কুনের শরণাপন্ন হন। ঐ স্ত্রীলোকটী অন্তঃসত্ত্বা হওয়ার প্রথম মাস থেকে কুনের উপদেশ মত প্রত্যহ তিনবার ক'রে সিজবাথ নিতে থাকেন। এইরূপে বাথ নেওয়ার ফলে ষষ্ঠবারের প্রসব এত সহজে হয় যে একঘণ্টা মাত্র সাধারণ ভাবের প্রসব বেদনা ভোগ ক'রে সহজে ও বিনা ডাক্তারের সাহায্যে সন্তান ভূমিষ্ঠ হয়। তা' ছাড়া পূর্ব্ব পূর্ব্ব বারে

প্রসবের পর এই প্রসূতি কখনও প্রসূত শিশুকে স্তন্যপান করা'তে পারেন নি। কিন্তু এই ষষ্ঠবারের শিশুকে তিনি স্তন্যদানে সক্ষম হ'য়ে নিজেকে ধন্য মনে করেন।

ঐরূপ আশ্চর্য্য ফল দেখে আর একটী কষ্টসাধ্য প্রসবে অভ্যস্ত প্রসূতি পরবর্ত্তী গর্ভ সঞ্চারের সময় থেকে ডাক্তার কুনের নির্দ্দিষ্ট সিজবাথ প্রত্যহ ২।৩ বার ক'রে নিয়ে বিনা যন্ত্রণায় আধ ঘণ্টা মাত্র প্রসব বেদনা অনুভব ক'রে এমন কি একটা সামান্য ধাত্রীর সাহায্য পর্য্যন্ত না নিয়ে অতি সহজভাবে সন্তান প্রসব করেন।

১৮৯০ সালের সেপ্টেম্বর মাসে আর একটী স্ত্রীলোক ডাক্তার কুনেকে কি মর্ম্মে চিঠি লিখে-ছিলেন দেখুনঃ—"ডাক্তার কুনে, আমার বয়স এখন ২৮ বৎসর। ১৫ বৎসর বয়স থেকে মূত্রাশয় ও মূত্রগ্রন্থি সংক্রান্ত অসুখে আমি ভুগ্‌ছিলাম। লিপ্‌জিক্ সহরের এক চিকিৎসালয়ে আমি দুই মাস কাল চিকিৎসিত হই। তা'র ফলে মূত্রাশয়ের রোগের এত বৃদ্ধি হয় যে যন্ত্রণা অসহ্য বলে বোধ হ'তে থাকে। আমি এককালে শয্যাগত হ'য়ে পড়ি। এত অসহ্য যন্ত্রণা হ'তে থাকে যে দাঁড়ান বা বেড়ান আমার পক্ষে অসম্ভব হ'য়ে পড়ে।

অতঃপর আমি আর একটী এলোপ্যাথি চিকিৎসালয়ের আশ্রয় লই। সেখানে দীর্ঘকাল থাকার পরে আমার অসুখ দিন কতকের জন্য স্থগিত হয় মাত্র। আমার রোগের মূল

কারণের উপশম ক'রতে না পারায় এক বৎসর যেতে না যেতে আমার রোগ আবার অধিকতর যন্ত্রণার সহিত নূতনভাবে আমাকে আক্রমণ ক'রলে। আমি তখন সেম্‌নিজ ব'লে একস্থানে ছিলুম। সুতরাং সেখানকার এক হাঁসপাতালে আবার ভর্ত্তি হ'য়ে সেখানে তিন মাস কাটাই। এখানে আমার চিকিৎসা চল্‌তে লাগ্‌লো। কিন্তু রোগের উপশম কিছুমাত্র হ'ল না। সেলিসাইলিক্ এসিড্ (সেলিসিন্ হইতে প্রস্তুত এক প্রকার পচন নিবারক এবং বাতনাশক ঔষধ) ও লুনার কস্‌টিক—ও ইলেক্‌ট্রিসিটি ইত্যাদি চিকিৎসা হওয়া সত্ত্বেও কোনও ফলই হ'ল না। ১৮৮০ সালের এপ্রিল মাসে আমি আবার লিপ্‌জিকে গিয়ে সেখানকার হাঁসপাতালে ভর্ত্তি হই। সেখানে মাসাবধিকাল আমার পীড়া 'জরায়ু পীড়া' এই অনুমানে চিকিৎসা হয়। তা'তেও কোন ফল হ'ল না। অধিকন্তু যন্ত্রণা এত বেড়ে গেল যে হাঁসপাতাল থেকে বাড়ী ফিরে যেতে কষ্টের অবধি রইল না। উক্ত হাঁসপাতালে রোগ উপশমের কিছুমাত্র আশা না দেখে সেখান থেকে বিদায় গ্রহণ ক'রে আমি চার বৎসরকাল লিপ্‌জিক্ সহরে ডাক্তারের চিকিৎসাধীনে থাকি। এই ডাক্তার সাহেব আমার মূত্রাশয়ের পীড়া ও গর্ভাশয়ের স্ফীতি সারিয়ে দিয়ে, আমাকে ফ্রান্‌জেন্‌স্‌বাদে তিন বৎসরের জন্য পাঠিয়ে দেন। সেখানে আমি কাদার বাথ্ ও চ্যারিবিয়েট্ বাথ্ নিতে থাকি এবং জলপান ক'র্‌তে থাকি। কিন্তু এ সমস্ত সত্ত্বেও কোথাও

রোগের স্থায়ী উপশম অনুভব ক'রলুম না। ফ্রান্‌জেন্‌স্‌বাদে শেষ অবস্থিতিকালে সেখানকার চিকিৎসক আমাকে অস্ত্রোপচারের জন্য পুনরায় লিপ্‌জিকে পাঠিয়ে দেন। অস্ত্রোপচার ভিন্ন আমার অসুখ কিছুতেই সারবার নয় তিনি এই অভিমত প্রকাশ করেন। তখন লিপজিক সহরের ডাক্তার—আমার অস্ত্রোপচার কার্য্য সমাধা করেন—এবং তাঁর ফলে তখনকার মত আমার কষ্টের লাঘব হয়। অস্ত্র চিকিৎসা সত্ত্বেও আমার মনে হ'তে লাগলো যেন আমার দেহ মধ্যস্থ পুরাতন ব্যাধি এককালে নিরাকৃত না হ'য়ে কেবল দেহের মধ্যে চাপা পড়ে রয়েছে মাত্র। মধ্যে মধ্যে কম্প্রেস নিয়ে আমি একটু সোয়াস্তি বোধ ক'রতুম। কিন্তু অতঃপর আমাকে আবার ডাক্তারের সাহায্য নিতে হ'ল। লিপজিক সহরের আর এক ডাক্তার এই সময় এক বৎসর কাল আমার চিকিৎসা করেন। কিন্তু রোগের কোনও উপশম দেখ্‌লুম না। উক্ত ডাক্তার মত প্রকাশ ক'রলেন—আমার অসুখের নাম Floating kidney.

ঐ অসুখের চিকিৎসা যতদূর যা' হ'বার তা' হ'য়েছে আর বেশী কিছু হ'বে না। তবে তিনি এই কথা ব'লেছেন যে ঐ সহরের আর এক চিকিৎসক প্রফেসার —র সঙ্গে একবার পরামর্শ ক'রলে ভাল হয়। তাঁর কথা মত নূতন ডাক্তারের চিকিৎসাধীনে এক সপ্তাহ থাকার পরে এই অসুখের আর কোনও চিকিৎসা নাই এই কথা ব'লে তিনিও আমাকে বিদায় দেন।

এই ভাবে বার বার নিরাশ হ'য়ে আজ ছ'বৎসর হ'ল জুলাই মাসে আমি আপনার চিকিৎসাধীনে আসি। আপনার চিকিৎসার প্রথম কয়েকদিনের মধ্যেই অসহ্য যন্ত্রণার হাত থেকে আমি নিষ্কৃতি পাই এবং চার সপ্তাহ মধ্যে আমি আবার কার্য্যক্ষম হই। আপনার ব্যবস্থায় আমি আজ পর্য্যন্ত সুস্থ ও সবল অবস্থায় কাল যাপন ক'রছি।

রোগারোগ্যের পর এক বৎসরের মধ্যে আমার শারীরিক অবস্থার এতদূর উন্নতি হয় যে আমার বন্ধু বান্ধবগণের পুনঃ পুনঃ নিষেধ বাণী সত্ত্বেও আমি বিবাহ করি। তখন ডাক্তারগণ বলেছিলেন যে এই অবস্থায় বিবাহে অন্তঃসত্ত্বা হ'লে সন্তান প্রসব কালে মহা অনর্থ হ'বার সম্ভাবনা। আপনার উপদেশ এবং আমার স্বীয় অভিজ্ঞতা সত্যসত্যই আমাকে দিব্য জ্ঞান দান ক'রেছে। আপনি যা' যা' বলেছিলেন তা' অক্ষরে অক্ষরে ফলে গেছে। বিবাহের পর অন্তঃসত্ত্বা হ'য়ে আপনার উপদেশ মত ঠিক ঠিক চ'লে—যথাকালে এমন কি বিনা ধাত্রীর সাহায্যে অতি সহজে আমি সন্তান প্রসব ক'রতে সক্ষম হই।

এই সমস্ত অভাবনীয় উপকারের জন্য আমি আপনার এই সরল চিকিৎসা বিধানের নিকট চিরঋণী রইলুম।"—ইতি মিসেস্ লুই, বি, লিপ্‌জিক।

কষ্টকর প্রসব।

(Difficult Labour)

গর্ভাবস্থায় খাওয়ার অত্যাচার, শারীরিক শ্রমের অভাব, অমিতাচার ইত্যাদি কারণে দুর্ব্বলতার জন্য অনেক স্ত্রীলোকের প্রসব কালে অত্যন্ত কষ্ট হয়। কোষ্ঠবদ্ধতা থাক্‌লেও প্রসব কষ্টকর হয়।

স্বাভাবিক প্রসব বেদনা কোমর থেকে আরম্ভ হ'য়ে তলপেট পর্য্যন্ত যায় ও এই রকম বেদনার সঙ্গে সঙ্গে জরায়ূ শক্ত হয়। এই বেদনাটা দু' এক মিনিট থাকে আবার ক'মে যায় আর বেদনা কমার সঙ্গে সঙ্গে জরায়ুটাও নরম হয়। প্রথমটা ব্যথা এইভাবে আরম্ভ হয় তার পর ব্যথার জোর বাড়ে আর ব্যথাটা ঘন ঘন আসে। এই ভাবের ব্যতিক্রম হ'লে প্রসূতি কষ্ট পেয়ে থাকেন।

নূতন প্রসূতিরা প্রায়ই একটু ভয় পেয়ে থাকেন আর তাঁদের পক্ষে স্বাভাবিক প্রসব বেদনা অস্বাভাবিক প্রসব বেদনার মধ্যে পার্থক্য নির্দ্ধারণ করা কষ্টকর। সে জন্য প্রত্যেক নূতন প্রসূতির পক্ষে অভিজ্ঞ ধাত্রীর সাহায্য নেওয়া বিশেষ আবশ্যক। প্রসব বেদনার স্বাভাবিক নিয়মের ব্যতিক্রম হ'লেও ধাত্রীর সাহায্য নেওয়া উচিত।

প্রসবক্ষেত্রে বেদনার হ্রাস হ'লে সাধারণতঃ জোলাপ, কুইনাইন প্রভৃতি ব্যবহার করা হয়। আমাদের বাড়ীতেও এই রকম ওষুধ ব্যবহার করার প্রচলন ছিল। কিন্তু স্বভাব চিকিৎসা শেখ্বার পর থেকে আমরা শুধু ঠাণ্ডা জল পান করিয়ে আর তলপেটে মাটীর ব্যাণ্ডেজ দিয়েই আশাতীত ফল পেয়েছি। খুব বেশী কোষ্ঠবদ্ধতা থাক্‌লে ডুসের সাহায্যে দাস্ত পরিষ্কার করা দরকার হয়। জরায়ুর গ্রীবার কঠিনতা বশতঃ প্রসবের কষ্ট হ'লে জরায়ুর প্রবেশ দ্বারে আস্তে আস্তে পিচকারীর সাহায্যে গরম জল দিলেই জরায়ুর গ্রীবা নরম হয়, আর প্রসবের কষ্ট হয় না।

প্রসবক্ষেত্রে আক্ষেপ ও মূর্চ্ছা।

যে সব স্ত্রীলোকের ছেলেবেলা থেকে মৃগী বা আক্ষেপ (convulsions) রোগ থাকে বা যাঁদের এই রকম রোগ ওষুধ ব্যবহারের দ্বারা চাপা থাকে তাঁদেরই প্রসবকালে আক্ষেপ বা মূর্চ্ছা হ'বার সম্ভাবনা থাকে। অনেক সময় অত্যধিক ভয়ের জন্যও এই রোগ হ'তে পারে।

এই রোগ অতিশয় সাঙ্ঘাতিক আর এর ফলে প্রসূতির অনেক সময় মৃত্যু পর্য্যন্ত হ'তে পারে। গর্ভাবস্থায় এই রোগ হ'লে গর্ভস্রাব হ'বার সম্ভাবনা থাকে। প্রসব বেদনার

সময় হঠাৎ আক্ষেপ হ'লে সন্তান ও প্রসূতির মৃত্যু হ'তে পারে আর প্রসবের পর হ'লে দুর্ব্বলতা বশতঃ প্রসূতির জীবন সংশয় হয়।

চিকিৎসাঃ—খুব বাতাস খেলে এমনতর জায়গায় পোয়াতিকে স্থিরভাবে শুইয়ে রাখ্‌বেন। খুব বেশী হাত পা ছুঁড়ে যা'তে পোয়াতির কোন রকম আঘাত না লাগে সে বিষয়ে দৃষ্টি রাখ্‌বেন আর চোখে মুখে জলের ঝাপ্‌টা দেবেন।

এ' সময় হিপ্‌ বাথ্‌ দেবার সুবিধা হয় না তাই প্রসূতির তলপেটে অনবরতঃ জলপটী দিতে হয়। তিন চার মিনিট অন্তর এই রকম জলপটী বদ্‌লে দিতে হয়। সেই সঙ্গে গলায় জলপটী দেবেন ও ঘাড়ে, কানের পিছনে, মেরুদণ্ডে ঠাণ্ডাজল মালিস ক'রবেন।

আক্ষেপ বা মূর্চ্ছা বেশীক্ষণ স্থায়ী হ'লে বা তা'র সঙ্গে জ্বর থাক্‌লে সমস্ত গা ঠাণ্ডা জল দিয়ে মুছিয়ে দেওয়া উচিত। উল্লিখিত ব্যবস্থাতেই অধিকাংশ সময়েই ভয়প্রদ লক্ষণগুলি দূর হ'য়ে যায় ও বিপদের ভয় থাকে না।

উল্লিখিত বিধানে যদি কোন বিশেষ ক্ষেত্রে উপকার না পাওয়া যায় তা' হ'লে ডুসের দ্বারা দাস্ত পরিষ্কার করা'বেন।

প্রসবের সময় কি করা উচিত।

১। প্রসবকালে প্রসূতি খুব প্রফুল্লভাবে থাক্‌বেন ও তাঁর নিকটস্থ সকলে তাঁকে উৎসাহ দেবেন। এই সময় পোয়াতির কানে প্রসব কষ্ট বা অন্যান্য বিপদের কথা তোলা উচিত নয়।

২। প্রসব বেদনা আরম্ভ হ'বার পর পোয়াতিকে কিছুক্ষণ চলা ফেরা ক'রতে দেওয়া ভাল।

৩। "পানমুচি" ভাঙ্‌বার পর পোয়াতিকে আর চলা ফেরা ক'রতে দেবেন না।

৪। "পান্‌মুচি" ভাঙ্‌বার পর মল মূত্র ত্যাগের জন্য যেমন কোঁৎ দেওয়া হয় সেই রকম কোঁৎ দেবেন। কোঁৎ দেওয়ার সময় চীৎকার করা বা ছট্‌ফট্‌ করা উচিত নয়। এই সময়টা পোয়াতির পক্ষে সঙ্গীন।

৫। প্রসূতির মনে যাতে ভয়, ক্রোধ, শোক, অবসাদ বা নিরুৎসাহ ভাব না আসে সে বিষয়ে দৃষ্টি রাখ্‌বেন।

৬। প্রসূতিকে পর্য্যাপ্ত পরিমাণে ঠাণ্ডা জল বা লেবুর সরবৎ পান ক'রতে দেবেন।

৭। প্রসূতিকে হয় চিৎভাবে না হয় তো বাঁ পাশ ফিরে শোয়াবেন।

৮। প্রসূতি খুব অবসন্ন হওয়ার দরুণ ব্যথার জোর ক'ম্‌লে তাঁকে কিছুক্ষণ বিশ্রাম ক'রতে দেওয়া উচিত।

৯। যখন প্রসবদ্বারের মুখে সন্তানের মাথা দেখা যায় তখন কোঁৎ দেওয়া উচিত নয়। এই সময় কিছুক্ষণ অপেক্ষা ক'রে ঘন ঘন নিঃশ্বাস নেওয়া উচিত; কেন না এ' সময়ে কোঁৎ দিলে প্রসবদ্বার চিরে যা'বার সম্ভাবনা থাকে।

১০। প্রসবের সময় অভিজ্ঞ ধাত্রীর সাহায্য নেওয়া নানা কারণেই উচিত। প্রসব ক্ষেত্রে প্রসূতির নিকট আত্মীয়াদের উপস্থিত থাকাও বিশেষ দরকার।

১১। সন্তান ভূমিষ্ঠ হ'বার পর তা'র নাড়ীর স্পন্দন থেমে গেলে নাভি থেকে ২।৩ আঙ্গুল তফাতে নাড়ীর উপর একটী বাঁধন দিবেন। সেই বাঁধন থেকে তিন আঙ্গুল তফাতে আর একটী বাঁধন দিবেন।

১২। ঐ দু'টী বাঁধন দেওয়া হ'লে পর দুটী বাঁধনের মাঝামাঝি জায়গায় নাড়ী কাট্‌বেন; নাড়ী কাটবার জন্য যে কাঁচি ব্যবহার ক'রবেন সেটা যেন গরম জলে ফুটিয়ে নেওয়া হয় আর সেটা যেন ধারালো হয়। নাড়ী কাটবার জন্য যেন বাঁশের চ্যাঁচারি প্রভৃতি কোনক্রমে ব্যবহার করা না হয়।

নাড়ী কাটার দোষে অনেক সময় ছেলে মারাও যায়। সেই জন্যে বিশেষ সাবধান হ'য়ে নাড়ী কাট্‌তে হয়। অনেক সময় দেখা যায় যে নাড়ী থেকে অতিরিক্ত রক্ত পড়াই শিশুর মৃত্যুর কারণ হয়। যখন নাড়ী থেকে বেশী রক্ত পড়্‌তে দেখা যায় তখনই পেটের দিকে যে তিন আঙুল নাড়ী থাকে তা'র বাঁধনের আধ আঙুল বাদ দিয়ে আর একটী বাঁধন দিতে

হয়। নরম সুতো দিয়ে নাড়ী বাঁধাই ভাল। শক্ত সুতো বা তাঁত দিয়ে জোরে বাঁধতে গেলে নাড়ী কেটে যেতে পারে।

আঁতুড় ঘর।

আমাদের দেশের প্রায় সর্ব্বত্রই দেখতে পাই বাড়ীর মধ্যে সব চেয়ে খারাপ ঘরটীই আঁতুড় ঘর করা হয়। আবার অনেকে পায়খানার ধারের দুর্গন্ধযুক্ত জায়গাটী ঘিরে নিয়ে তা'কে আঁতুড় ঘরে পরিণত করেন। এই তো হ'ল ঘরের ব্যবস্থা।

তা'র পর আঁতুড় ঘরের বিছানা দেখলে আঁত্‌কে উঠ্‌তে হয়। যত পুরোনো ময়লা বিছানা বা ছেঁড়া কাঁথাই হ'ল প্রসূতি ও নব প্রসূত সন্তানের শয্যা।

তৃতীয়তঃ প্রসূতিকে খেতে দেওয়া হয় যত অপরিষ্কার বাসনে।

আমাদের সাধারণ দারিদ্র্য যে এ' বিষয়ের জন্য সম্পূর্ণ দায়ী এ' কথা অবশ্য স্বীকার করা যায় না অবস্থাপন্ন সংসারেও এই রকম ব্যবস্থাই দেখা যায়। এই রকম ব্যবস্থার মূলে আছে আমাদের কুসংস্কার, স্বাস্থ্য বিষয়ে অজ্ঞতা ও অমনোযোগীতা।

উপরোক্ত অস্বাস্থ্যকর ব্যবস্থার ফলেই আমাদের দেশে শিশুর মৃত্যু সংখ্যা ও রোগের সংখ্যা এত বেশী।

প্রসবের পর প্রসূতির যে সমস্ত রোগ হয় ও শিশুর যে সমস্ত অসুস্থতার লক্ষণ প্রকাশ পায় তা'র কারণ ভিতরের ও বাইরের অপরিচ্ছন্নতা।

সাধারণতঃ প্রসবের পর পোয়াতির শরীর দুর্ব্বল হয়, সে জন্য আমাদের উচিত তাঁদের জন্য যতদূর সম্ভব ভাল ব্যবস্থা করা। প্রসূতির ঘরটী বেশ আলো ও হাওয়া যুক্ত ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হওয়া উচিত। প্রতিদিন প্রসব ঘর বা আঁতুড় ঘর ধুয়ে মুছে সেখানে ধূনো দেওয়া উচিত। আঁতুড় ঘর বা আতুর ঘর মানে আর্ত্তের বা রোগীর ঘর। আঁতুড় ঘরের আর কোন কদর্য্য অর্থ নেই।

প্রসূতির ও সন্তানের বিছানা বেশ ভাল হওয়া উচিত আর সেগুলো নিয়মিতরূপে কাচা উচিত।

প্রসূতির খাবার বাসন ও ছেলের দুধের বাটীও পরিষ্কার রাখা কর্ত্তব্য।

প্রসবের পর পোয়াতি কি কি করিবেন।

জানোয়ারগণ প্রসবের অব্যবহিত পরেই যে যা'র নিজের কাজে ঘুরে বেড়ায়। অসভ্য বর্ব্বর জাতীয় স্ত্রীলোকগণও প্রসবের পরেই যে যা'র কর্ত্তব্য কাজ ক'রে থাকে। কিন্তু সভ্য মনুষ্য সমাজের স্ত্রীলোকগণ সেরূপভাবে কাজ ক'রতে পারেন

না। অধিকন্তু প্রসবের পর দিন কয়েক একেবারে বিছানায় শুয়ে থাকা তাঁদের পক্ষে ব্যবস্থা। জার্ম্মেনীতে আগে আগে ৯ দিন আঁতুড় ঘরে শুয়ে থাক্‌তে হ'তো। আজকাল জার্ম্মাণ ডাক্তাররা ১২ দিনের ব্যবস্থা দিয়েছেন। আমাদের এই বাংলা দেশে ২১-৩০ দিন আঁতুড় ঘরে পোয়াতিকে আটক থাক্‌তে হয়। এই ভাবে দীর্ঘকাল আঁতুড় ঘরে থাকার কুফলও অনেক ; যথা,—

(১) একটী ঘরে চুপচাপ ক'রে শুয়ে বসে থাক্‌লে—অঙ্গ চালনার অভাবে হজম ক্রিয়ার যথেষ্ট ব্যতিক্রম হয়।

(২) তা'র ফলে পোয়াতি মাত্রই কোষ্ঠবদ্ধতা অনুভব ক'রে থাকেন।

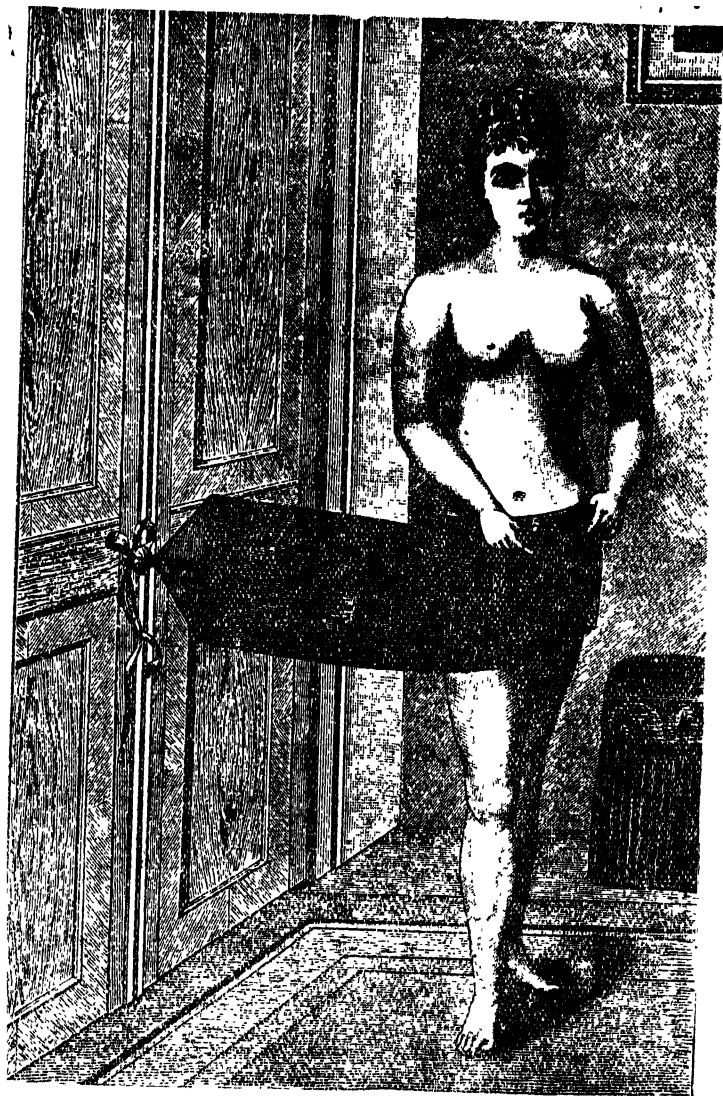
তবে যে অল্প কয়দিন জরায়ু, জননেন্দ্রিয় ও অন্যান্য আভ্যন্তরিক প্রসব যন্ত্রাদি প্রসবের পূর্ব্বের স্বাভাবিক অবস্থায় পুনঃ সন্নিবিষ্ট না হয় সেই কয়দিন বেশী নাড়াচড়া করা কর্ত্তব্য নয়। তেমন ক'রলে তলপেটটা অস্বাভাবিকরূপে বড় হ'য়ে যায়। যে সমস্ত স্ত্রীলোক বহুবার সন্তান-প্রসব ক'রেছেন তাঁদের তলপেট প্রায় এইরূপ বড় হ'তে দেখা যায়।

তলপেট যা'তে বড় হ'তে না পায় তা'র জন্যে নিম্নে বর্ণিত সহজ ব্যাণ্ডেজটী ব্যবস্থেয়। প্রসবের পর এইভাবে ব্যাণ্ডেজ বেঁধে গেলে প্রসূতিদের বেশী দিন আঁতুড় ঘরে আটক থাকবার দরকার হয় না। ব্যাণ্ডেজ বাঁধা থাক্‌লে ৪।৫ দিন পরেই বাইরে বেরিয়ে তাঁরা নির্ভয়ে কাজ কর্ম্ম ক'রতে পাবেন।

প্রসবের পূর্ব্বে ও প্রসবের সময়ে যে ক্লান্তি হয় সেই ক্লান্তি দূর ক'রবার জন্যে প্রসূতিকে কিছুক্ষণ বিশ্রাম ক'রতে দিতে হয়। অর্থাৎ যতক্ষণ পর্য্যন্ত তাঁদের শুয়ে থাকতে স্বভাবতঃ ইচ্ছে হয় ততক্ষণ পর্য্যন্ত শুয়ে থাকতে দিতে হয়। অথবা যদি এই সময় ঘুম পায় তো ঘুম আপনা আপনি না ভাঙ্গা পর্য্যন্ত কিছুক্ষণ ঘুমুতে দিতে হয়।

ঘুম ভাঙ্গলে পোয়াতিকে সম্পূর্ণরূপে ধুইয়ে মুছিয়ে পরিষ্কার ক'রতে হয়। এইরূপ ধোয়ার পক্ষে (Friction Sitz Bath) ঘর্ষণ সহ লিঙ্গ স্নান একটী উৎকৃষ্ট ব্যবস্থা। ৭৬ ডিগ্রী থেকে ৭৭ ডিগ্রি জলে এই সিজ্ বাথ লওয়ার বিধান। এইরূপ ধৌতির পর কি ভাবে ঐ ব্যাণ্ডেজ্ বাঁধতে হবে তাই দেখুন।

ব্যাণ্ডেজের জন্যে এক টুক্‌রা সছিদ্র লিনেন কাপড় নিন। সেটা চওড়া হবে এতটা, যা'তে তলপেটটা সমস্ত ঢাকা পড়ে যেতে পারে। এই লিনেন কাপড়টার এক প্রান্তে একটা সরু লম্বা ফিঁতে টেঁকে দিন। সেই ফিঁতেটা ঘরের দরজার একটা কড়ায় শক্ত ক'রে বেঁধে দিন। তারপর পোয়াতি দাঁড়িয়ে উঠে সেই লিনেন কাপড়টার অপর প্রান্ত তলপেটে ৩।৪ ফেরতা ক'রে জড়া'বার জন্যে নিজের চারিদিকে ঘুরতে থাকবেন ততক্ষণ পর্য্যন্ত যতক্ষণ না ব্যাণ্ডেজটা বেশ আঁটা সাঁটা হ'য়ে তলপেটটা ঢেকে যায়। তারপর ফিঁতেটা দিয়ে ব্যাণ্ডেজটা বেঁধে দেবেন।

পরবর্ত্তী পৃষ্ঠার চিত্র থেকে বুঝতে পারবেন এই ব্যাণ্ডেজ কেমন ক'রে দিতে হয়।

—কুনের "New Science of Healing" হইতে গৃহীত।

এই ব্যাণ্ডেজ্ জরায়ু সংক্রান্ত সমুদয় যন্ত্রগুলিকে যথাস্থানে রক্ষা ক'রে পোয়াতিকে বিছানা ছেড়ে উঠতে সক্ষম করে। অবশ্য পোয়াতি অত্যন্ত দুর্ব্বল হ'লে আলাদা কথা। দুর্ব্বল পোয়াতির পক্ষে এইরূপ ব্যাণ্ডেজ তৃতীয় বা চতুর্থ দিনে বাঁধা উচিত। ৩।৪ সপ্তাহ কাল পর্য্যন্ত এই ব্যাণ্ডেজ বেঁধে রাখা দরকার। যদি পোয়াতির দেহে আর কোনও গোলযোগ না থাকে তা' হ'লে এই ব্যাণ্ডেজ ভিন্ন আর কোনও ব্যবস্থার প্রয়োজন নেই। তবে যদি পোয়াতির জ্বর বা জ্বর ভাব থাকে তা' হ'লে সেই ভাব না যাওয়া পর্য্যন্ত সিজ্ বাথ দেওয়া দরকার। সিজ্ বাথের সঙ্গে সঙ্গে তলপেটে পর্য্যায়ক্রমে আধ ইঞ্চি পুরু কাদার প্রলেপ দিতে হয়। এইরূপ বাথ্ ও কাদার প্রলেপ দেওয়ার পরে প্রসূতির দেহ উত্তমরূপে আবৃত করার ফলে ঘাম্‌তে আরম্ভ হ'লেই ক্রমশঃ প্রসূতি সুস্থ হ'য়ে উঠবে।

সম্ভব হ'লে প্রত্যেক প্রসূতির কর্ত্তব্য সন্তানকে স্তন্য দান করা। স্তনে দুগ্ধের সঞ্চারের কারণ পোয়াতির জন্য অতিরিক্ত পান বা আহারের ব্যবস্থা করা উচিত নয়। তা'তে বেশী হওয়া দূরে থাক, দুধ ক'মে যাবার সম্ভাবনাই বেশী। ক্ষুধা ও তৃষ্ণা যে পরিমাণে হ'বে আহার ও পান ঠিক সেই পরিমাণে হওয়াই কর্ত্তব্য। স্বাভাবিক, লঘু ও মাদকতা শূন্য আহারই প্রসূতির পক্ষে ব্যবস্থা। সুস্থদেহী প্রসূতির পক্ষে এইরূপ আহার দ্বারাই স্তনে প্রচুর দুগ্ধের সঞ্চার হ'য়ে থাকে।

প্রসবের পর আঁতুড় ঘরে থাকার সময় প্রস্যূতির যখন জল পানের পিপাসা হয় তখন প্রস্যূতিকে পিপাসার পরিমাণ মত প্রচুর ঠাণ্ডা জলপান ক'রতে দেওয়া উচিত। কিন্তু আমাদের এই দেশের লোকের বহুকাল থেকে একটা ভুল ধারণা আছে যে পোয়াতিকে ঠাণ্ডা জল খেতে দিলে তা'র সান্নিপাতিক জ্বর হ'তে পারে এবং আরও অনেক অনিষ্ট হ'তে পারে। আগে আগে ভ্রান্ত ধারণার বশে জ্বরের সময় জ্বর-রোগীকে ও কলেরা রোগীকে ঠাণ্ডা জল খেতে দিতে লোকে ভয়ানক আপত্তি ক'রে তা'দের মেরে ফেলতো। সৌভাগ্যের বিষয় আজকাল সে ধারণা ডাক্তারদের বা সাধারণ লোকের মধ্যে উঠে গেছে। ঠিক সেই সাবেক ভাবে প্রসবের পর পোয়াতিকে ঠাণ্ডা জল দেওয়া কর্ত্তব্য নয় এইরূপ ভুল ধারণা কিন্তু এখনও অনেক লোকের আছে। সেই ভুল ধারণা তাঁরা যেন মন থেকে একেবারে তিরোহিত ক'রে দেন। পিপাসার সময় ঠাণ্ডা জল পানে বাধা দেওয়া প্রস্যূতি কি অন্য রোগী কাহারও পক্ষে ব্যবস্থা নয়। সেই জন্য আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রের ব্যবস্থা :—

"সর্ব্বাস্ববস্থাসু ন ক্বচিৎ বারি বারয়েৎ ॥"

নবম পরিচ্ছেদ।

প্রসবান্তিক রোগ।

প্রসবের পর বিলম্বে ফুল পড়া।

(Retained Placenta.)

সাধারণতঃ প্রসবের পর আবার বেদনা আরম্ভ হ'য়ে ফুলটা আপনা আপনি বা'র হ'য়ে থাকে। কিন্তু অনেক সময় আবার নানা কারণে কোন কোন পোয়াতির ফুল আট্‌কে থাকে। এ' রকম ক্ষেত্রে অনেকে ফুল টেনে বার ক'রবার চেষ্টা ক'রে থাকেন। কিন্তু তাতে পোয়াতির কষ্ট হয় যথেষ্ট আর ভবিষ্যৎ ফলও হয় সাঙ্ঘাতিক।

প্রসবের পর ফুল বা'র হ'বার আগে যে বেদনা হয়, সেই বেদনার অভাব হ'লে তলপেটে মাটীর ব্যাণ্ডেজেই ব্যথার জোর আস্‌তে পারে। আর সেই সঙ্গে সহজেই ফুল বেরিয়ে পড়ে।

প্রসবান্তে অতিরিক্ত রক্তস্রাব।

(Bleeding or Flooding)

সন্তান ভূমিষ্ঠ হ'বার পর ও ফুল পড়বার আগে অনেক সময় জরায়ু থেকে রক্তস্রাব হ'তে দেখা যায়।

জরায়ুর মধ্যে ফুল থাকার দরুণ জরায়ু সঙ্কুচিত হ'তে পারে না আর রক্তবাহী শিরার মুখগুলিও বন্ধ হয় না। সেই জন্য রক্তস্রাব হ'তে থাকে।

খুব বেশী রক্তস্রাব হ'লে দুর্ব্বলতার জন্য মূর্চ্ছা অবধি হ'তে পারে। এই সময় ফুল বার ক'রবার চেষ্টা করা উচিত। ফুল বেরিয়ে গেলে তা'র সঙ্গে সঙ্গে রক্তস্রাব বন্ধ হয়।

চিকিৎসাঃ—প্রসূতিকে চিৎভাবে শুইয়ে রেখে তাঁর তলপেটে (নাভির নীচে) ঠাণ্ডা জল মালিস ক'রবেন। এই সময় নাভির নীচে একটী চাকার মত জিনিষ হাতে ঠেকে। সেই চাকার উপর মধ্যে মধ্যে মৃদু চাপ দেবেন, তা' হ'লেই ফুল বেরিয়ে যাবে আর তা'র সঙ্গে রক্তস্রাব বন্ধ হ'য়ে যাবে। ফুল না বেরুনো অবধি বার বার এই প্রক্রিয়া চালানো উচিত আর তা'র সঙ্গে ঘন ঘন ঠাণ্ডা জলের সিজ্ বাথ্ দেওয়া উচিত।

এই ব্যবস্থাতেও যদি কোন ক্ষেত্রে ফুল বার না হয় তা' হ'লে জরায়ুর মধ্যে হাত দিয়ে ফুল বার ক'রবার দরকার হ'তে পারে। সেরূপ ক্ষেত্রে অভিজ্ঞ ধাত্রীর সাহায্য নেওয়া উচিত।

এ' সম্বন্ধে যাঁদের অভিজ্ঞতা নেই তাঁদের এ'সব কাজে হস্তক্ষেপ করা উচিত নয়।

ফুল পড়িবার পর অত্যধিক রক্তস্রাব।

অনেক সময় আবার ফুল পড়বার পরও খুব বেশী রক্তস্রাব হ'তে পারে। এই জন্য উচিত পূর্ব্বে বর্ণিত ব্যাণ্ডেজের ব্যবস্থা করা। এই ব্যাণ্ডেজ শক্ত ক'রে বাঁধা হ'লে এ'রকম রক্তস্রাব হ'বার সম্ভাবনা কম থাকে। এ ক্ষেত্রেও ঠাণ্ডা জলের সিজ্ বাথ্ আশ্চর্য্য ফলপ্রদ।

প্রসবান্তিক বেদনা (After Pains)

ভ্যাদাল ব্যথা বা হ্যাদাল ব্যথা।

সন্তান ভূমিষ্ঠ হ'বার ও ফুল পড়ার পর অনেক প্রসূতির কোমর ও তলপেটে ঠিক প্রসব বেদনার মত ব্যথা হয়। চলিত কথায় এই লক্ষণটাকে "ভ্যাদাল ব্যথা" বা হ্যাদাল ব্যথা বলে।

চিকিৎসা ঃ—তলপেটে পর্য্যায়ক্রমে গরম জলের ফোমেণ্ট ও ঠাণ্ডা জলের কম্প্রেস দিলে যন্ত্রণা ক'মে যায়।

প্রসবের পর মূত্র বন্ধ।

অনেক প্রসূতির প্রসবের পর এক আধ দিন প্রস্রাব বন্ধ থাকে। এ' লক্ষণটীও অস্বাভাবিক বিধায়ে একটী রোগ

বিশেষ। ডাক্তাররা এই লক্ষণটী দূর ক'রবার জন্য কত রকম ওষুধ যে ব্যবহার করেন তা'র স্থিরতা নেই। কিন্তু অনেক সময় ঐ ওষুধ ব্যবহারের ফলেই নানা রকম নূতন উপসর্গ দেখা দেয়। হাইড্রোপ্যাথি বিধানে লুই কুনের আবিষ্কৃত ঠাণ্ডা জলের সিজ্ বাথ্ ও ঠাণ্ডা জলপান এ' সকল ক্ষেত্রে আশ্চর্য্য ফলপ্রদ।

প্রচলিত চিকিৎসা পদ্ধতি অনুসারে যোনিদ্বারে তাপ প্রয়োগের ব্যবস্থা করা হয় কিন্তু তা'তে সুফল তো হয়ই না বরং অনেক ক্ষেত্রে অস্বাভাবিক উত্তেজনা উপস্থিত হয়।

প্রসবের পর কোষ্ঠবদ্ধতা।

অনেক পোয়াতির আবার প্রসবের পর কোষ্ঠবদ্ধ থাকে আর তা'র দরুণ মাথা ভার, পেটে ব্যথা, ক্ষুধাহীনতা প্রভৃতি হয়।

হাইড্রোপ্যাথি বিধান মতে হিপ্ বাথ্, সিজ্ বাথ্, তলপেটে মাটীর ব্যাণ্ডেজ, জলপান ও অনুত্তেজক পথ্যের ব্যবস্থা ক'রলেই এই রোগ সেরে যায়। মল খুব কঠিন হ'লে গরম জলের ডুস্ দিয়ে বাহ্যে করা'তে হয়।

প্রসবান্তিক স্রাব।

(Lochia)

প্রসবের পরে ফুল পড়্‌বার পর যোনি থেকে এক রকম স্রাব নির্গত হয়। তা'কে "লোকিয়া" বা প্রসবান্তিক স্রাব বলে। জরায়ুর স্বাভাবিক ভাব না আসা পর্য্যন্ত এই রকম স্রাব নির্গত হয়। প্রথম প্রথম এই স্রাব প্রচুর পরিমাণে বা'র হয় আর তা'র রং হয় লাল। ক্রমশঃ এই স্রাবের পরিমাণ কমে আর রংটাও সাদা পুঁজের মত হয়। কোন কোন পোয়াতির ক্ষেত্রে এই স্রাব কিছুদিন বন্ধ হ'য়ে তা'র পর দুর্গন্ধ স্রাব নির্গত হ'তে দেখা যায়। এই দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব নিবারণ ক'রবার শ্রেষ্ঠ উপায় হ'ল ডুসের দ্বারা গরম জল দিয়ে যোনিদ্বার ধৌত করা। ডাক্তার কেলগ দৈনিক দু'বার এই রকম ডুস নেবার ব্যবস্থা নির্দ্দেশ ক'রেছেন। বিশেষতঃ যাঁদের খুব অধিক মাত্রায় বা খুব ঘন ঘন স্রাব হয় তাঁদের পক্ষে দৈনন্দিন দু'বার গরম জলের ডুস্ (Vaginal Douche) নেওয়া উচিত। ডাক্তার কেলগ বলেন, "The injection of hot water not only cleanses the parts, but stimulates complete contraction of the tissues, and thus prevents danger from hæmorrhage, and hastens the process by which the organ returns to its

normal size," অর্থাৎ এই গরম জলের ডুস যে শুধু শারীরিক অংশগুলিকে পরিষ্কার রাখে তা' নয়, উপরন্তু এই রকম গরম জল প্রয়োগের দ্বারা দৈহিক তন্তুগুলির সঙ্কোচনের বিশেষ সহায়তা করে ও রক্তস্রাবের বিপদ থাকে না ও আভ্যন্তরিক যন্ত্রগুলি শীঘ্র স্বাভাবিক আকার পুনঃপ্রাপ্ত হয়।

উক্তরূপ ডুসের সঙ্গে ঠাণ্ডা জলের সিজ্‌বাথ আরও সুফলপ্রদ।

দুগ্ধ জনিত জ্বর।
(Milk fever)

কোন কোন পোয়াতির প্রসবের ২।৩ দিন পরে দুগ্ধ সঞ্চারের জন্য সামান্য জর হ'তে দেখা যায় আর সেই জ্বরের সঙ্গে জ্বরের অন্যান্য আনুষঙ্গিক লক্ষণ যেমন মাথাব্যথা, শীত বোধ ইত্যাদি লক্ষণ উপস্থিত হয়। তদ্ভিন্ন স্তনে ব্যথা, স্তন কট্ কট্ করা প্রভৃতি এই রোগের বিশেষ বিশেষ লক্ষণ।

চিকিৎসাঃ—সন্তান স্তন্য পান করার সঙ্গে সঙ্গে সাধারণতঃ আপনা আপনি এই রকম জ্বর সেরে যায়। সন্তান স্তন্য পানে অক্ষম হ'লে বা জোরে স্তন্যপান ক'রতে না পারলে

অন্য কোন ছোট ছেলেকে স্তন্যপান ক'রতে দিতে হয়। কিন্তু প্রসূতির অন্য কোন রকম রোগ থাক্‌লে আবার তাঁর রোগ স্তন্য-পায়ী শিশুর মধ্যে সঞ্চারিত হ'তে পারে। সে জন্য যে ছেলে স্তন্যপান ক'রবে সে যা'তে দুধটা গলধঃকরণ না করে সে বিষয়ে সাবধান হওয়া উচিত। তা' ভিন্ন স্তনে গরম জলের ফোমেণ্ট বা ষ্টীম প্রয়োগ করা ও জলপটী দেওয়া উচিত।

স্তনে প্রদাহ বা ঠুন্‌কা জ্বর।

(Mastitis)

সন্তানকে স্তন্য দেওয়া বন্ধ ক'র্‌লে অথবা স্তনে স্বাভাবিক ভাবে দুধ সঞ্চারের কোন রকম ব্যাঘাতের জন্য দুধ বা'র না হওয়ার দরুণ স্তনে দুধ জমে, স্তন ফোলে ও তা'র সঙ্গে জ্বর হয়। এই রোগের আর একটী নাম "স্তন ব্রণ"।

চিকিৎসা:—এই রোগের লক্ষণ প্রকাশ হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে কয়েক ঘণ্টা কাল অনবরতঃ গরম জলের ফোমেণ্ট করা উচিত। গোড়া থেকে এই রকম ব্যবস্থা করা হ'লে এই প্রক্রিয়ার দ্বারাই রোগ সেরে যায়। গরম ফোমেণ্টের দ্বারা আশানুরূপ সুফল না পাওয়া গেলে পর্য্যায়ক্রমে গরম ও ঠাণ্ডা কম্প্রেস প্রয়োগের ব্যবস্থা করা উচিত।

আর একটী সহজ উপায়।

১টা বড় বোতলের তিন ভাগ গরম জলে পূর্ণ ক'রে তা'র মুখে মাইয়ের বোঁটা পুরে দিলে আস্তে আস্তে বোঁটাটী ভেতরে টেনে যায়। আপনা আপনি ফোঁটা ফোঁটা ছুধ সেই বোতলের ভিতর পড়ে। সেই সময় উপর দিক থেকে একটু একটু চাপ দিলে অনেক ছুধ বেরিয়ে যায়। তারপর গরম জল ও ঠাণ্ডাজলে মাই ধুয়ে ফেল্‌তে হয়। তা'তে খুব শীঘ্র যন্ত্রণা ক'মে রোগী আরাম পায়।

অতিরিক্ত স্তন্য স্রাব।

(Galactorrhoea)

কোন কোন পোয়াতির স্তন থেকে অতিরিক্ত ছুধ বেরোয় এমন কি অনেক সময় অসাড়ে ছুধ প'ড়তে থাকে। এই রোগের সঙ্গে বুকে পিঠে ব্যথা, ক্ষুধাহীনতা প্রভৃতি লক্ষণ বর্ত্তমান থাকে।

চিকিৎসাঃ—শরীরের সাধারণ উন্নতির জন্য হিপ্ বাথ্, সিজ্ বাথ্ প্রভৃতি স্নানের ব্যবস্থা করা উচিত আর স্তনের উপর অনবরত ঠাণ্ডা জলপটী দিয়ে রাখা উচিত। একটা জলপটী গরম হ'য়ে উঠলে সেটা বদ্‌লে নূতন জলপটী দিবেন।

প্রসূতির বক্ষে স্তন্য দুগ্ধের অভাব ও স্তনে ঘা ইত্যাদি ব্যাধি।

শিশু সন্তানগণের পক্ষে সর্ব্বোৎকৃষ্ট স্বাভাবিক খাদ্য মা'র স্তনের দুধ। সেই জন্য স্ত্রীলোকগণের স্তন তাঁহাদের একটি অতি প্রয়োজনীয় অঙ্গ বিশেষ। কিন্তু অজ্ঞতা বশতঃ এই অতি প্রয়োজনীয় অঙ্গের উপকারিতা অনেকেই বুঝতে পারে না এবং এই অজ্ঞতার ফলেই জন সমাজের মধ্যে এত রুগ্ন লোকের প্রাদুর্ভাব। সচরাচর দেখ্‌তে পাওয়া যায় অসংখ্য স্ত্রীলোক তাঁ'দের সন্তানগণকে স্তন্য দানে অক্ষম কিন্তু অন্যান্য জীবজন্তুগণের মধ্যে এরূপ ঘটনা কখনই দৃষ্টিগোচর হয় না। জানোয়ারগণের মধ্যে এমন কখনই দেখা যায় না যে তা'রা সন্তান প্রসব ক'রে তাদের সন্তানকে স্তন্যদানে অক্ষম হ'য়েছে অথবা সন্তানকে স্তন্য দান ক'রে তাদের স্তনে ঘা হ'য়েছে এরূপ ঘটনাও একেবারে বিরল। সুতরাং মানুষের মধ্যে যখন এরূপ অক্ষমতা দেখা যায় তখন বুঝতে হয় তা'র মধ্যে কোন বিশেষ গূঢ় কারণ আছে।

এই সমস্ত কারণের মধ্যে অন্যতম কারণ অতি বৃহৎ আকারের স্তন। এইরূপ অপরিমিত রূপের বৃহৎ স্তনবিশিষ্ট স্ত্রীলোকগণের স্বাস্থ্য কখনই ভাল নয়। শরীর মধ্যে কতকগুলি বিসদৃশ বস্তু সঞ্চারের ফলে স্তনের এইরূপ আকার হ'য়ে থাকে

আর এইরূপ স্তন বিশিষ্ট স্ত্রীলোকগণ সচরাচর তাঁদের সন্তানদিগকে স্তন্যদানে অক্ষম হন।

পাড়াগাঁয়ে সর্ব্বদাই দেখ্‌তে পাওয়া যায় স্ত্রীলোকগণ অতি সহজেই সন্তান প্রসব করেন এবং বিনা কষ্টে সন্তানগণকে স্তন্য দান করেন।

আবার যে সমস্ত স্ত্রীলোক দেখ্‌তে অত্যন্ত পাত্‌লা ও ছিপ্‌ ছিপে তাঁদের স্তনে দুগ্ধের অভাব দেখ্‌তে পাওয়া যায়। তাঁদেরও শরীরের মধ্যে রোগের নানারূপ বীজ বর্ত্তমান থাকায় এইরূপ ঘটনা ঘটে।

অনেক লোকের ধারণা যে খুব মাছ, মাংস, ডিম্, চা, দুধ এই সব উত্তেজক খাবার খেলেই স্ত্রীলোকদের শরীর বেশ ভাল থাকে এবং স্তনে দুধ হয়। কিন্তু সেটা সম্পূর্ণ ভ্রান্ত ধারণা। কারণ এইরূপ খাদ্য যে সব স্ত্রীলোক খান তঁদেরও স্তনে সচরাচর দুগ্ধের অভাব দৃষ্টিগোচর হয়।

স্তনে দুধের অভাব ও স্তনের ঘা কেমন ক'রে সারে :—

লুই কুনের ব্যবস্থানুসারে হিপ বাথ ও সিজ বাথ এবং মধ্যে মধ্যে অর্থাৎ সপ্তাহে অন্ততঃ একদিন ক'রে ষ্টীম্ বাথ এই অসুখ সম্পূর্ণরূপে সারিয়ে দিতে পারে।

কুনে বলেছেন একটী স্ত্রীলোক যখন প্রথম ও দ্বিতীয় প্রসব করেন তখন তাঁর স্তনে দুধ না থাকায় তিনি সেই দু'টী

সন্তানকে মাই দুধ খাওয়াতে পারেননি। কিন্তু তৃতীয় বার অন্তঃসত্ত্বা হওয়ার কালে তিনি কুনের ব্যবস্থা মত উল্লিখিতরূপ বাথ লওয়ায় তাঁর তৃতীয় সন্তানটীকে প্রচুর পরিমাণ মাই দুধ খাওয়াতে সমর্থ হ'ন।

এই ভাবের অনেক পোয়াতির এইরূপ অসুখ কুনে সারিয়েছেন।

কুনের নিজ হাতে চিকিৎসিত এইরূপ একটি স্ত্রীলোক কেমন ক'রে সেরেছিলেন।

প্রসবের কিছুদিন পরে একটী স্ত্রীলোকের স্তন ভয়ানক রূপ ফুলে ওঠে। তাঁদের বাড়ীর ডাক্তার অনন্যোপায় হ'য়ে স্তনটী ফালি ফালি ক'রে চিরে দেবেন ব'লে প্রস্তাব করেন। স্ত্রীলোকটী অস্ত্রোপচারের কথা শুনে অত্যন্ত ভীত হ'য়ে লুই কুনেকে ডেকে পাঠান। কুনে এসে স্ত্রীলোকটীকে বুঝিয়ে দেন যে অস্ত্র কর্‌লে রোগ তো সারবেই না অধিকন্তু প্রাণ হানি হ'বার সম্ভাবনা।

কুনের উপদেশ মত নিম্নলিখিত প্রথায় ঐ অসুখটী সারে:—

প্রথমদিন রাত্রে চার বার প্রত্যেক বার আধঘণ্টা ক'রে ৫৫ ডিগ্রির জলে সিজ্‌ বাথ্‌ করায় পরদিন সকালে রোগিনীর অবস্থার বিশেষ উন্নতি দেখা যায়। তারপর কয়েকদিনের মধ্যেই

যন্ত্রণার একেবারে উপশম হয় এবং কয়েক সপ্তাহের মধ্যে শরীর সম্পূর্ণরূপে রোগ নির্ম্মুক্ত হয়ে যায়।

এইরূপ অসুখে এ, জুষ্টের (Adolph Just) মতে কুনের ব্যবস্থায় বাথের সঙ্গে ঐরূপ স্ফীত স্তনের উপর ঠাণ্ডা কাদার পুলটীস্ ও কম্প্রেস খুব তাড়াতাড়ি ঐরূপ রোগ সারিয়ে দিতে পারে।

প্রসবান্তে উদরাময় বা সূতিকা রোগ।

অস্বাভাবিক প্রসবের জন্য পোয়াতির পাকস্থলী ও শারীরিক অন্যান্য যন্ত্রও বিকৃত ও দুর্ব্বল হয়। আর সেই কারণেই হজমশক্তি ক'মে যায়, পোয়াতিরও সাধারণ খাদ্যে স্পৃহা থাকে না। এই রোগের ফলে পেট ফাঁপা, পাতলা দাস্ত, দমকা ভেদ প্রভৃতি লক্ষণ দেখতে পাওয়া যায়।

পোয়াতির অরুচির জন্য সাধারণতঃ নানা রকম ঝাল মরিচ প্রভৃতি খাবার ব্যবস্থা করা হয়। আবার প্রসবের পরই শরীরটা সবল করবার জন্য ঘি প্রভৃতি পুষ্টিকর পথ্যের ব্যবস্থাও দেওয়া হয়। কিন্তু এ'সমস্তই দুর্ব্বল পাকস্থলীর উপর অত্যাচার ভিন্ন আর কিছু নয়। অনেক সময় এই স্নেহের অত্যাচারের ফল স্বরূপ উদরাময়, আমাশয় প্রভৃতি সূতিকারোগের লক্ষণ দেখা দেয়।

চিকিৎসাঃ—তলপেটে জলপটী বা মাটীর ব্যাণ্ডেজ, সিজ্‌বাথ, হিপ্‌বাথ প্রভৃতি ব্যবস্থা করা উচিত। কোন কোন ক্ষেত্রে ষ্টীমবাথ্ দেবারও দরকার হয়।

পথ্যঃ—ক্ষুধা না থাক্‌লে কোন রকম খাদ্য দেওয়া উচিত নয় তবে প্রচুর পরিমাণে জল বা লেবুর রস দেওয়া যেতে পারে। সামান্য ক্ষুধা বোধ হ'লে সেই অনুযায়ী ডাবের জল, ঘোল প্রভৃতি খাওয়া চলে। রোগ না সারা অবধি ভাত, রুটী প্রভৃতি পথ্য বন্ধ রাখ্‌বেন। প্রসবের পর সাধারণ শারীরিক দুর্ব্বলতার সঙ্গে সঙ্গে পাকস্থলীও রীতিমত দুর্ব্বল হ'য়ে পড়ে। সাধারণতঃ অন্যান্য অঙ্গ চালনা করা, ওঠা, বসা প্রভৃতি কাজ বন্ধ রাখা হয় বটে কিন্তু পাকস্থলীকে বিশ্রাম দেওয়া হয় না। পথ্যের বিষয় লক্ষ্য রাখলে এই রকম রোগ তো সহজে হয়ই না আর যদিও কোন কারণে এ' রকম উপসর্গ দেখা দেয় তা' হ'লেও তা' চট্ পট্ সেরে যায়।

প্রসবের পর সান্নিপাতিক জ্বর।

(Puerperal Fever)

কত সহস্র সহস্র প্রসূতি এই ভয়াবহ জ্বরে প্রতি বৎসর অকালে কালগ্রাসে পতিত হয় কে তা'র নির্ণয় করে!

এই ভয়ানক জ্বরের কারণ প্রসূতির শরীরে বহু পরিমাণে বিসদৃশ বস্তু সঞ্চিত থাকা।

এই ভয়ানক জ্বর আরোগ্য ক'রতে হলে প্রথমতঃ প্রয়োজন শরীর থেকে সেই সমস্ত বিসদৃশ বস্তুকে নির্গত ক'রে দেওয়া। স্বভাব চিকিৎসার ব্যবস্থা মতে এই দারুণ ব্যাধির ঔষধ ঘর্ষণ সহ সিজ্ বাথ্ (Friction Sitz Bath) বা লিঙ্গ স্নান।

কুনের হাতে চিকিৎসিত এইরূপ একটী স্ত্রীলোকের বিবরণঃ—

প্রসবের একদিন পরে একটী স্ত্রীলোক এইরূপ ভয়ানক জ্বরে আক্রান্ত হ'ন। ধাত্রী তলপেটে গরম জলের কম্প্রেস দিয়ে যন্ত্রণার কোনও উপশম ক'রতে পারেননি। তিনি জান্‌তেন না যে এই দারুণ জ্বরের একমাত্র কারণ শরীর মধ্যে অতিরিক্ত উত্তাপের সঞ্চার এবং সেই উত্তাপ কমা'বার একমাত্র উপায় শরীরকে ঠাণ্ডা করা, গরম করা নয়। কুনে প্রসূতির কাছে প্রস্তাব করেন প্রত্যহ চার বার ক'রে সিজ্ বাথ—প্রত্যেকবারের বাথের সময়ের পরিমাণ ১৫ মিনিট থেকে ৩০ মিনিট পর্য্যন্ত এবং জলের তাপ (temperature) ৬৪ ডিগ্রি। তখন কলের জলের তাপ (temperature) ছিল ৫০ ডিগ্রি। ঐ ঠাণ্ডা জলের সঙ্গে গরম জল মিশিয়ে জলের তাপ (temperature) ৬৪ ডিগ্রিতে বাড়িয়ে নেওয়ার ঝঞ্ঝাট না ক'রে প্রসূতি ৫০ ডিগ্রির জলেই সিজ্ বাথ্ নিতে আরম্ভ করেন। এত ঠাণ্ডা

জলের সিজ্ বাথ নিতে রোগিনীর অত্যন্ত কষ্ট হ'বে ব'লে কুনে ৬৪ ডিগ্রির জল ব্যবহার ক'রতে বলেন। কিন্তু ৫০ ডিগ্রির জল ব্যবহার করায় রোগ আরও তাড়াতাড়ি সেরে গিছ্‌লো। যখন রোগীর জীবনী শক্তি বেশী থাকে তখন বেশী ঠাণ্ডা জল হ'লেও অপকার করে না। কিন্তু রোগী যদি অত্যন্ত দুর্ব্বল হয় এবং শরীরে রক্তের ভাগ কম হয় তখন খুব বেশী ঠাণ্ডা জল ব্যবহারে অপকার হ'তে পারে।

এই ভাবে সিজ্‌বাথ্ দিতে দিতে ১৮ ঘণ্টার মধ্যে জ্বর অনেক ক'মে যায় এবং রোগিনীর বাঁচবার আশা হয়। এইরূপ চিকিৎসা এক সপ্তাহ মাত্র চল্‌বার পর প্রসূতি সম্পূর্ণ-রূপে রোগ নির্ম্মুক্ত হ'য়ে সাংসারিক কাজ ক'রতে সমর্থ হ'ন। অতঃপর কিছুদিন এইরূপ বাথ্ চালিয়ে যাবার পর উক্ত প্রসূতির শরীরিক স্বাস্থ্য অতীত জীবনের চেয়ে অনেক ভাল হ'য়ে যায়।

এই রকম দারুণ জ্বরে চলিত এলোপ্যাথি চিকিৎসা আর কুনের চিকিৎসা একবারে উল্‌টো ধরণের। এরূপ অবস্থায় চলিত ডাক্তারি চিকিৎসার ব্যবস্থা মাথায় অনবরত আইসব্যাগ্ দেওয়া এবং তলপেট গরম ক'রে রাখা। এই চেষ্টার দ্বারা ডাক্তারগণ যে উদ্দেশ্য সাধন কর্‌তে চান, ফল হয় ঠিক তা'র উল্‌টো। কুনে বলেন মাথায় অনবরত আইসব্যাগ্ দিয়ে শরীরের নিম্নভাগ, বিশেষতঃ নিম্নোদর (Abdomen) গরম রাখ্‌লে নীচের দিকের গরম রক্ত মাথার দিকে ছুট্‌তে থাকে

এবং তা'র ফলে রোগীর রোগ উপশম না ক'রে বরং তা'কে মৃত্যুর দিকেই এগিয়ে নিয়ে আসে। [প্রথম খণ্ড দেখুন]

আর একটী প্রসূতির এইরূপ অসুখের বিবরণ কুনে লিখেছেন ঃ—

প্রসবের একদিন পরে এইরূপ সান্নিপাতিক জ্বরে একটী স্ত্রীলোক আক্রান্ত হ'ন। বড় বড় ডাক্তারগণ চলিত ব্যবস্থানুসারে জ্বর সারা'তে পারেননি। প্রবল জ্বর ক্রমশঃ স্থায়ী পুরাতন জ্বরে পরিণত হয়। এক সপ্তাহ এইরূপ চিকিৎসার পর রোগিনীর মস্তিষ্কের বিকার হয় এবং রোগিনী এলোমেলো বকৃতে থাকেন। ডাক্তারগণের ধারণা হয় মৃত্যু সন্নিকট। এই অবস্থায় রোগিনীর অভিভাবকগণ কুনেকে টেলিগ্রাম করেন। গোটাকতক মাত্র একঘণ্টা ব্যাপী সিজ্ বাথ্ দিয়ে তলপেটের উত্তাপ কমিয়ে দেওয়ায় প্রসূতির জ্ঞান হয়। অতঃপর এই ব্যবস্থা চালাতে চালাতে অতি অল্প সময় মধ্যে প্রসূতি সম্পূর্ণরূপে সেরে যান। বাথের সঙ্গে মাদকতা শূন্য অনুত্তেজক আহার্য্যের ব্যবস্থা করা হ'য়েছিল।

কুনের বিধানে বাথের সঙ্গে Adolph Justএর মতে তলপেটে কাদার প্রলেপ এইরূপ সান্নিপাতিক জ্বর আরও তৎপর সারা'তে পারে। কঠিন অবস্থায় পথ্য—ঘোল, ডাবের জল, দই, কমলা নেবুর রস ইত্যাদি তরল পদার্থ। ক্রমশঃ রোগ ক'মে এলে ফল মূল যথা পেঁপে, কলা, আপেল, ন্যাস্পাতি

ইত্যাদি ; দুষ্প্রাপ্য না হ'লে ধারোষ্ণ দুধ অল্পমাত্রায় ফোটানো দুধ দেওয়া একেবারে নিষিদ্ধ।

সূতিকোন্মাদ।

(Puerperal Mania)

গর্ভাবস্থায়, প্রসবের সময় বা প্রসবের পরে উন্মাদ রোগ হ'লে তাকে সূতিকোন্মাদ রোগ বলে।

কারণ ঃ—অনেক কারণে এই রোগ হ'তে পারে যথা বংশগত উন্মাদ রোগ, বহু সন্তান প্রসব, কষ্টকর প্রসব, জননেন্দ্রিয়ে আঘাত, রক্তস্রাব, ভয়, শোক ইত্যাদি। কিন্তু সব ক্ষেত্রেই শরীরের মধ্যে অত্যধিক বিসদৃশ বস্তু সঞ্চিত থাকে আর কোন না কোন উত্তেজক কারণের ফলে সেই বিসদৃশ বস্তু থেকে গ্যাস ওঠার ফলেই অন্যান্য রোগের ন্যায় এই রোগটীও হ'য়ে থাকে।

চিকিৎসা ঃ—ডুস্ দ্বারা নিয়মিত রূপে দিন কতক দাস্ত পরিষ্কার করাবেন ; সপ্তাহে একদিন বা দু'দিন ষ্টীম বাথ দিবেন ও দৈনিক দু'বার হিপ্ বাথ্ ও সম্পূর্ণ স্নান ও দু'বার সিজ্ বাথ্ দিবেন। রোগীকে খুব ফাঁকা আলো হাওয়া যুক্ত স্থানে রাখবেন।

পথ্য ঃ—ফল, ডাবের জল প্রভৃতি লঘু অনুত্তেজক পথ্য দিবেন। দুধ, ভাত, রুটী প্রভৃতি খাদ্য বন্ধ রাখ্‌বেন।

এই রোগ হ'লে শিশুকে পোয়াতির স্তন্যপান ক'রতে দিতে নেই; এমন কি শিশুকে প্রসূতির কাছে রাখ্‌তে নেই কেন না উন্মাদগ্রস্ত প্রসূতি অনেক সময়ে শিশুকে হত্যা ক'রেছেন ব'লে শোনা যায়।

দশম পরিচ্ছেদ।

নব প্রসূত শিশুর লালন পালন ও চিকিৎসা।

প্রসবের পর কয়েক বৎসর পর্য্যন্ত শিশুর সহিত শিশুর মাতার অতি ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ থাকা উচিত। মাতার দেহের উত্তাপ শৈশব অবস্থায় শিশুর জীবনরক্ষার পক্ষে বিশেষ প্রয়োজনীয়। সেই জন্য যে জননী শিশুকে শৈশবে মাতৃক্রোড় হইতে বিচ্যুত করেন তিনি যে একটী খুব বড় ভুল করেন সে বিষয়ে সন্দেহ নেই।

শিশুর ক্রন্দন।

যখন শিশু দোলায় শুয়ে ক্রমাগত কাঁদছে কিছুতেই থামছে না তখন তা'কে মার কোলে নিয়ে গরম ক'রে রাখ্‌লে সে তৎক্ষণাৎ থেমে যায়। যদি তা'তেও না থামে—ঘর্ষণ সহ সিজ্‌বাথ্‌ একবার, দু'বার কি তিনবার পর্য্যন্ত দিলে কাঁদুনে ছেলের কান্না বন্ধ হয়।

শিশুদিগের স্নান।

শিশু জন্মা'বার প্রথম দিন থেকেই তা'কে সকালে একবার এবং সন্ধ্যার পূর্ব্বে একবার, এই দু'বার ক'রে স্নান করা'তে হ'বে।

শিশু জন্মা'বার পর একমাস পর্য্যন্ত স্নানের ব্যবস্থা ঃ— প্রথমে একবার ঈষৎ গরমজলে স্নান করিয়ে তারপর তাড়াতাড়ি ঠাণ্ডাজলে বেশ ক'রে গা র'গড়ে সমস্ত দেহটা ঠাণ্ডা জলে ধুইয়ে দিতে হ'বে। এইরূপ স্নান ৪।৫ মিনিটের মধ্যে শেষ ক'রতে হ'বে।

সকালে বিকালে ত্ু'বেলাই ঐ একই প্রকারে স্নান করা'তে হয়।

শিশুর একমাস বয়স হ'বার পর স্নানের ব্যবস্থা ঃ—সন্তান আন্দাজ এক মাসের হ'লে তখন তা'র জন্যে একটী ছোট বাথ টব দরকার। সেই বাথ টব ৩।৪ ইঞ্চি ঈষৎ গরম জল দিয়ে ভর্ত্তি ক'রে তা'র মধ্যে শিশুকে প্রথমে তু' মিনিটের স্নান করা'তে হ'বে। পরে সেই গরম জলটা বদ্‌লে ফেলে ঐ টবের মধ্যে ৩।৪ ইঞ্চি পরিমাণ ঠাণ্ডাজল দিয়ে ২।৩ মিনিটের মধ্যেই আবার ঠাণ্ডাজলের স্নান শেষ ক'রতে হ'বে।

এইরূপ স্নান সকালে ও সন্ধ্যার পূর্ব্বে দৈনিক তু'বার ক'রে করা'তে হয়।

শিশু জন্মা'বার পর থেকে এইভাবে বাথ দেবার ব্যবস্থা ক'রলে ক্রমশঃ শিশু সম্পূর্ণ ঠাণ্ডা জলে স্নান ক'রতে অভ্যস্ত হ'বে এবং তখন সে গরম জলে স্নান একেবারেই পছন্দ ক'রবে না।

এই রকম ঠাণ্ডাজলে স্নান করার ফলে শিশুর কখন ঠাণ্ডা লেগে অসুখ হ'বার সম্ভাবনা থাক্‌বে না।

যে ঘরে স্নান করানো হ'বে সে ঘরের তাপ যেন ৭০ ডিগ্রির চেয়ে কম না হয়। আমাদের দেশে গ্রীষ্মকালে অর্থাৎ চৈত্র থেকে আশ্বিন মাস পর্য্যন্ত ঘরের তাপ ৭০ ডিগ্রীর মধ্যেই থাকে। শীতকালে বা বর্ষার দিনে কতকটা দরজা জানালা বন্ধ ক'রে বাথ্ দিলেই উক্তরূপে উত্তাপের মধ্যে বাথ দেবার কাজ চল্‌তে পারে।

সরিষার তেল বা অন্য কোনরূপ তেল অথবা সাবান মাখিয়ে শিশুর লোমকূপগুলি বন্ধ করা কোন মতেই যুক্তিযুক্ত নয়। তেল ব্যবহার করা হ'লে তা ঘ'ষে ঘ'ষে তুলে ফেলা উচিত।

শিশুর খাদ্য।

আজকাল দেখতে পাওয়া যায় প্রায়ই অধিকাংশ সন্তানের জননী শিশুকে স্তন্যদানে অক্ষম এবং অনেকেরই স্তনে দুধ থাকে না। আর সেই জন্যই এত অসুস্থদেহী সন্তান দেখ্‌তে পাওয়া যায়। স্তনে দুধ না থাকলে অথবা অন্য কোন কারণে পোয়াতির দুধ দেওয়া অনুচিত বোধ হ'লে মাতৃস্তন্যের বদলে ধাত্রীর স্তন্য দুগ্ধ দেওয়া যেতে পারে। কিন্তু ধাত্রীর শরীর যদি ভাল না হয় তা' হ'লে তা'র দুধ খেয়ে শিশুর শরীরও ভাল থাক্‌তে পারে না। সুস্থ ও সবল ধাত্রী সহজে মেলে না। তাই অধিকাংশ শিশুকেই কৃত্রিম খাদ্যের উপর নির্ভর ক'রতে হয়। আবার সেই কৃত্রিম খাদ্য অধিকাংশ জননীই নির্ব্বাচন ক'রতে পারেন না, পারলেও তা' কি ভাবে তৈয়ার ক'রতে হয় সে প্রথা তাঁদের ঠিক জানা থাকে না।

মাতৃস্তন্যের বদলে যে গাভীর দুধ দেওয়া হয়, সেই দুধ সামান্য মাত্র গরম ক'রে খাওয়াতে হয়, ফুটন্ত গরম করা দুধ নিষিদ্ধ। ফুটন্ত ক'রে জ্বাল দেওয়া দুধ ছেলেরা সহজে হজম ক'রতে পারে না। সেই দুধ খাওয়ালে তা' থেকে পেটে Fermentation বা গ্যাস্ হয়ে ছেলেরা কষ্ট পায়। কাঁচা দুধ তৎক্ষণাৎ দোওয়া ধারোষ্ণ দুধ বা সামান্যমাত্র গরম করা দুধ খেয়ে ছেলেরা সহজে হজম ক'রতে পারে। আর প্রত্যেক-বার দুধ খাওয়াবার পর ছেলেদের একটু ঠাণ্ডা জল খাওয়ার অভ্যাস করানো প্রয়োজন।

আমাদের দেশে একটা চলিত কথা আছে যে খাঁটী দুধ ছেলেদের খাওয়াতে নেই এবং তা'র বদলে অর্দ্ধেক দুধ ও অর্দ্ধেক জল একত্র ক'রে সেই দুধ খাওয়ান বিধি, কিন্তু এটা একটা বিষম ভুল ধারণা। দুধের সঙ্গে জল খাওয়াতে হয় এ' কথার অর্থ দুধের সঙ্গে জল মিশিয়ে সেই দুধটাকে বিস্বাদ ক'রে খাওয়ানো নয়। এ' কথার অর্থ এমন সম্পূর্ণ খাঁটী ও স্বাদ বিশিষ্ট দুধ শিশুকে খাওয়াতে হয় যা'তে শিশু সেই পূর্ণ আস্বাদ বিশিষ্ট দুধ আগ্রহের সহিত খেতে পারে; এবং সেইরূপ দুধ খাওয়াবার অব্যবহিত পরেই তা'কে দুধের কতক পরিমাণ ঠাণ্ডা জল খাওয়াতে হয়। এই যেমন আমরা সন্দেশ রসগোল্লা খেয়ে বা অন্য কোনও খাবার খেয়ে তা'র পরে ঠাণ্ডা জল খাই, সেই খাবারগুলোকে জলের সঙ্গে মিশ্রিত করে খাই না, এও ঠিক তেমনি। দুধ

ও জল একত্রে মেশান দুধ খাওয়াতে গেলেই শিশুদের মুখে সেটা এত বিস্বাদ লাগে যে তা'রা কিছুতেই তা' খেতে চায় না। সেই জন্য অনেক ছেলের মুখে দুধের সঙ্গে সঙ্গে মিশ্রী বা চিনি লাগাতে হয় তবে তা'রা দুধ গলাধঃকরণ করে। এই ব্যবস্থা শিশুদের স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ হানিকর। এইভাবে খাওয়ান দুধ যা' শিশুরা খেতে পছন্দ করে না ব'লে মুখ বিকৃতি ক'রে চীৎকার ক'রতে ক'রতে বাধ্য হয়ে গিল্‌তে থাকে সেই দুধ শিশুদের পেটে কিছুতেই হজম হয় না। আর সেই কারণে আজকাল প্রায়ই দেখ্‌তে পাওয়া যায় অনেক শিশু লিভার প্লীহা ইত্যাদির দোষে ভোগে।

মা'র স্বাস্থ্য ভাল হ'লে মা'র স্তনে নিশ্চয়ই দুধ হয়। যা'তে মা'র স্বাস্থ্য ভাল হয় সেদিকে সকলেরই দৃষ্টি রাখা উচিত। স্বাস্থ্য ভাল রাখতে হ'লে প্রত্যেক জননীর প্রত্যহ অন্ততঃ দু'বার ক'রে ঠাণ্ডা জলে হিপ্‌বাথ্‌ ও হোলবাথ্‌ করা উচিত এবং এরূপ অনুত্তেজক মাদকতাশূন্য স্বাভাবিক খাদ্য খাওয়া উচিত যা' সহজে হজম হ'য়ে শরীর পরিপুষ্ট ক'রতে পারে। সকলেরই মনে রাখা উচিত **স্তন্যদুগ্ধই শিশুদের পক্ষে স্বাভাবিক ও বলকারক খাদ্য।** অন্য কৃত্রিম খাদ্যে সে উদ্দেশ্য সিদ্ধ হয় না। কৃত্রিম খাদ্য খাওয়ার ফলে শিশুদের দেহে বহু রোগ আশ্রয় করে।

আমি ছেলেবেলা থেকে দেখে আসছি অধিকাংশ বাড়ীতেই ছোট ছেলেগুলি দুধ খাওয়ার সময় কাঁদে। তা'র

কারণ এইরূপ স্বাদহীন দুধ জোর ক'রে ক'রে খাওয়াবার চেষ্টা। কাঁদ্‌তে কাঁদ্‌তে খাবার খেলে সে খাবার একেবারেই হজম হওয়া অসম্ভব। আমরা নিজেদের দেহ থেকে দেখ্‌তে পাই যখন কোনও কারণে যথা রাগে, রোগে, শোকে, দুঃখে আমাদের মনের অবস্থা অত্যন্ত খারাপ থাকে তখন কোনও কিছু খাবার খেতে ইচ্ছা করে না। বিশেষতঃ যখন শোকে দুঃখে অভিভূত হ'য়ে আমরা চোখের জলে ভাস্‌তে থাকি—তখন কোনও কিছু খাবার খাওয়া দূরে থাক—কিছুমাত্র খাবার ইচ্ছা পর্য্যন্ত থাকে না। সে অবস্থায় যে কিছু খাবার মানুষ বাধ্য হ'য়ে খায়, তা' কিছুতেই হজম হয় না। ঠিক সেইভাবে কাঁদ্‌ছে এমন অবস্থায় ছেলেদের খাবার খাওয়ালে তা' কিছুতেই হজম হ'তে পারে না। আর তা'রই ফলে অধিকাংশ ছোট ছেলে এত লিভার পিলের দোষে ভোগে এবং ভুগে ভুগে শেষে মারা যায়। অতএব **কাঁদ্‌ছে এমন অবস্থায় প্রসূতিরা যেন ছেলেদের কখনও দুধ না খাওয়ান।** খাবার ইচ্ছে বা ক্ষিদে যতক্ষণ থাকে ততক্ষণ ছেলেরা খেতে কাঁদ্‌বে না। তা'র প্রমাণ প্রসূতির স্তন্যপান ক'রবার সময় ছেলেরা না কেঁদে বেশ স্থিরভাবে স্তন্যপান করে। শুধু তাই নয়—অন্য কোনও কারণে কোনও প্রকার কষ্ট পেয়ে কাঁদছে এমন সময় মুখে স্তন দিলে স্তনপান ক'রতে ক'রতে তা'রা সেই কষ্ট ও কষ্টের দরুণ কান্না সব ভুলে যায়।

কাঁদছে এমন ছেলেকে দুধ খাওয়াচ্ছে দেখে প্রতিবাদ ক'রলে—অনেক পোয়াতিকে বল্‌তে শুনেছি "না কাঁদলে দুধ খায়না, কি ক'রবো।" আবার এমনও দেখেছি কোনও কোনও পোয়াতি ছোট শিশুর পায়ে টুসকি মেরে তা'কে কাঁদিয়ে তারপর দুধ খাওয়ান। তাঁদের ধারণা কাঁদবার সময় ছেলে হাঁ ক'রলে ছেলেকে দুধ খাওয়াবার সুবিধা হয়। কি বিষম ভুল ধারণা! রাঁচিতে এক পাগলী ছিল। তার কোলের ছোট ছেলেটী অত্যন্ত কাঁদছে দেখে তা'র কান্না থামা'বার জন্যে—সে সত্য সত্যই তা'র ছেলের মুখে এমন এক মুটো ধূলো গুঁজে দিয়েছিল যে তাইতেই তা'র ছেলে পঞ্চত্ব পায়। কাঁদার অবস্থায় ছেলেকে খাওয়াবার চেষ্টা কতকটা এই পাগলীর ছেলের কান্না থামানো ধরণের ব্যাপার।

যে সমস্ত খাবার খেয়ে ছেলেরা হজম ক'রতে পারে সেই সমস্ত খাবারেই ছেলেদের দেহ সব চেয়ে ভাল পুষ্ট হয়। অল্পমাত্র গরম করা কাঁচা দুধ খুব সহজে হজম হয়। ফুটন্ত গরম দুধ পাকস্থলীতে গরহজম অবস্থায় অনেকক্ষণ পর্য্যন্ত থেকে যায় এবং সেই থেকে পেটে গ্যাস হ'য়ে ছেলেরা কষ্ট পায়।

১৮৯২ সালে যখন আমি কলিকাতায় বি-এ ক্লাশে পড়ি—তখন আমার একবার রেমিটেণ্ট ফিভার হয়। সেই সময় ডাক্তার যিনি আমাকে দেখেছিলেন—ব্যবস্থা করেন—দু'বেলা একপোয়া ক'রে আধসের গরম দুধ খাওয়া। সেই একপোয়া

ক'রে দুধ খাওয়ার অব্যবহিত পরেই পেটে গ্যাস হ'য়ে আমার এমন একটা যন্ত্রণা হ'ত যে সেটা সামলাতে আমার ৩।৪ ঘণ্টা ক'রে সময় লাগ্‌তো। তখন মনে হ'ত ব্যারামের স্বধর্ম্মে ওরকম কষ্ট হ'তো। কিন্তু এখন বেশ বুঝতে পারছি এই ফুটন্ত গরম দুধ খাওয়াই সেই কষ্টের কারণ ছিল।

শুধু ফুটন্ত গরম দুধ চুমুক দিয়ে খেলে ঐ রকম গ্যাস হয়। কিন্তু ঐ রকম ফুটন্ত গরম দুধ ভাতের সঙ্গে মেখে খেলে বা ফলারের সঙ্গে মেখে খেলে ফুটন্ত দুধের সে দোষটা অনেকটা কেটে যায়, সেটা আমরা পরীক্ষা ক'রে দেখেছি।

আমাদের দেশের ছেলেদের ঐ রকম ফুটন্ত গরম দুধ খাওয়ান, কাঁদছে এমন ছেলেকে দুধ খাওয়ান, জল মেশান দুধ খাওয়ানোর জন্যে ছেলেদের মুখে মিশ্রী বা চিনি গুঁজে দেওয়া, ছেলেদের রীতিমত স্নান না করান, প্রত্যেকবার দুধ খাওয়ার সঙ্গে বা অপর খাবার খাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ঠাণ্ডা জল না খাওয়ান—আমাদের ছেলেদের অধিকাংশ ব্যারাম বা অকাল মৃত্যুর কারণ।

ছোট ছেলেদের খাওয়াবার জন্যে যে সমস্ত কৃত্রিম খাদ্য বাজারে বিক্রী হয় তা'র মধ্যে অধিকাংশই গরহজমের কাজ করে। দুধকে ফুটন্ত অবস্থায় এনে দুধের ভিতরের যে সমস্ত পদার্থকে আমরা খারাপ ব'লে ফুটিয়ে নষ্ট ক'রতে চেষ্টা করি দুধের ভিতরের সেই সেই পদার্থগুলিই শিশুদের বা রোগীদের হজমের ক্রিয়ার সহায়তা করে।

কাঁচা দুধ স্বল্পমাত্র গরম ক'রে ছেলেদের খাওয়াবার আর একটা খুব সোজা উপায় গরম জলের মধ্যে দুধের বাটী বসিয়ে দিয়ে অল্প গরম ক'রে নেওয়া।

ছেলেরা যখন মার স্তন পান করে সেই স্তন দুধ একবারে বাতাসের সংস্রবে না এসে ছেলেদের মুখের মধ্যে প্রবেশ করে। বাতাসের সংস্রবে এলেই দুধের গুণের ব্যতিক্রম হয়। এক মাতৃস্তন্য ছাড়া অন্য দুধ বাতাসের সংস্রবে না এসে থাকতে পারে না। সুতরাং সে রকম দুধ পাওয়াও অসম্ভব এবং ছেলেদের খাওয়ানও অসম্ভব। অতএব যতদূর সম্ভব টাটকা দুধ ছেলেদের খাওয়াবার চেষ্টা করা ভিন্ন উপায় নেই। যে সমস্ত গৃহস্থের বাড়ীতে দুধ দেয় এমনতর ছাগল বা গরু আছে তাঁরা চেষ্টা ক'রলে তখনই দোওয়া ধারোষ্ণ দুধ গরম গরম—আগুনে গরম না ক'রে—ছেলেদের খাওয়াতে পারেন। এ'রকম দুধ খাওয়ালে ছেলেদের আহার জনিত অসুখ খুব কমই হয়।

বাড়ীতে দিনরাত বাঁধা থাকে যে সব দুধওয়ালা গরু বা ছাগল—তা'রা দেখ্‌তে হৃষ্ট পুষ্ট হ'লেও তাদের দুধ তেমন স্বাস্থ্যকর নয়। অতএব যে সমস্ত গরু বা ছাগল ফাঁকা মাঠে চ'রে খায়, বেশ হাওয়া ও রোদে ঘুরে বেড়ায় সেই সমস্ত গরু ও ছাগলের দুধই ছেলেদের পক্ষে প্রশস্ত। আমাদের এই সুসভ্য নগরে ও সহরে এইরূপ গরু ছাগলের দুধ দুষ্প্রাপ্য।

গরু ছাগলের দুধের বদলে ছেলেদের একটী সস্তা ও স্বাস্থ্যকর জিনিষ খাওয়ানো যেতে পারে। তা'র নাম ওটমিলের

পালো (Oatmeal Gruel)। এক কৌটা ওট্‌মিল ॥৶০ এগার আনা থেকে ৸০ বার আনা দামে কলিকাতার বাজারে পাওয়া যায়। একটী ওটমিলে একটী ছোট ছেলের দু'বেলা ক'রে প্রায় তিন সপ্তাহ চলে। ছোট চায়ের চামচের আন্দাজ ষোল চাম্‌চে ওটমিল দেড় সের আন্দাজ জলে—আধ ঘণ্টা ধ'রে সিদ্ধ ক'রলে এক সের ওটমিলের পালো তৈয়ের হয়। যতক্ষণ সিদ্ধ হ'তে থাকে ততক্ষণ হাতা দিয়ে অনবরত নাড়তে হয়। এই রকম তৈয়েরী এক সের ওটমিলের পালো এক একটী এক বৎসর বা দেড় বৎসরের ছেলের সমস্ত দিন খাওয়ার পক্ষে যথেষ্ট। ওট-মিলের পালোর সঙ্গে নুন বা চিনি কিছুই দেওয়া উচিত নয়।

পোয়াতির স্তনে যদি এত বেশী দুধ থাকে যা'তে শিশুর রীতিমত পেট ভরে—তা' হলে শিশুকে অন্য দুধ খাওয়ান একে-বারেই উচিত নয়। অধিকাংশ পোয়াতির কিন্তু ধারণা অন্য রকম। তাঁরা মনে করেন স্তন্য দুধ যতই থাক, ছেলে গরুর দুধ না খেলে তা'র যেন খাওয়াই হ'ল না; এবং সেই রকম ধারণার বশবর্ত্তী হ'য়ে তাঁরা ছেলেদের অতিরিক্ত আহার করিয়ে তা'দের শরীর খারাপ ক'রে দেন। সেটা যা'তে না হয় তা'র জন্যে প্রত্যেক গৃহস্থেরই সাবধান হওয়া উচিত।

ছেলেদের স্বভাব চরিত্র।

কোনও ছেলে বেশ বুদ্ধিমান, কোনও ছেলে বোকা, কেহ অত্যন্ত রাগী খিটখিটে, কেহ বেশ নিরীহ শিষ্টশান্ত, কেহ খুব শীঘ্র পড়া শুনা ক'রতে পারে, কেহ একেবারে তা'

পারে না—এ'রকম সদাসর্ব্বদাই দেখ্‌তে পাওয়া যায়। কিন্তু প্রকৃতির নিয়মে সব ছেলেরই সদ্‌গুণ বিশিষ্ট হওয়ার কথা। তা'র বিপরীত ভাব হওয়ার কারণ ছেলেদের দেহের মধ্যে বিসদৃশ বস্তু সঞ্চিত থাকা। তা'র মধ্যে সর্ব্বপ্রধান কারণ হ'ল কোষ্ঠ-বদ্ধতা। কোষ্ঠবদ্ধতা দোষে মানুষের মস্তিষ্ক ও সমস্ত দেহ অতিরিক্ত ও অস্বাভাবিক উত্তাপে উত্তপ্ত হ'য়ে থাকে—যা'র ফলে মানুষ খিট্‌খিটে, রাগী, চরিত্রহীন এবং এমন কি পাগল পর্য্যন্ত হ'তে পারে। অতএব আমাদের সর্ব্বদাই দেখা উচিত ছেলেদের দাস্ত সাফ হ'চ্ছে কিনা। দাস্ত সাফ করা'বার জন্যে স্বভাব চিকিৎসা মতে সোজা ঔষধ—সকালে একঘণ্টা অন্তর তিন বার পর্য্যন্ত ঠাণ্ডা জল পান এবং সকালে ও বিকালে দু'বার হিপ্‌বাথ্‌ ও দু'বার সিজ্‌বাথ্‌। তল-পেটে জলপটীর ব্যাণ্ডেজ্‌ বা কম্প্রেস অথবা কাদার ব্যাণ্ডেজ্‌ বা কম্প্রেস্‌ দাস্ত সাফ্‌ ক'রবার আর একটী ভাল ওষুধ। তা'তেও দাস্ত পরিষ্কার না হ'লে মধ্যে মধ্যে তিন আঙ্গুলে ধরা যায় এত-টুকু ক'রে বালি খাওয়া উচিত। শুধু মুখে বালি খাওয়ার সুবিধে না হ'লে—কলার ভিতরে ক'রে বেশ সহজে খাওয়া যায়। তা' ছাড়া খাবার জিনিষ বেছে বেছে খেলেও দাস্ত সাফ্‌ হয়। টক্‌ টক্‌ মিষ্টি মিষ্টি ফল যথা, কমলালেবু, বাতাবী লেবু, ন্যাসপাতি, আনারস, পেয়ারা ইত্যাদি এবং অন্য রকম ফল যথা, কলা, পেঁপে, আতা, আপেল, কিসমিস, আঙ্গুর, মনাক্কা, বাদাম, আঞ্জির ইত্যাদি ফলও স্বল্প পরিমাণে খেলে দাস্ত সাফ্‌ হয়।

এই ভাবে স্নান ও খাবারের ব্যবস্থা ক'রলে, অনেক বোকা ছেলেরও বুদ্ধি খুলে যায়, অনেক দুশ্চরিত্র ছেলের চরিত্র পর্য্যন্ত সংশোধিত হ'য়ে যেতে পারে। পরীক্ষা ক'রে সকলেই দেখ্‌তে পারেন।

হস্তমৈথুন নামে একটা কু-অভ্যাসে অনেক ছেলে খুব অল্প বয়স থেকে রত হয়। সে প্রবৃত্তিটার উদয় হয় শরীরের মধ্যে বিসদৃশ বস্তুর প্রভাবে। তা'র মধ্যে প্রধান কারণ কোষ্ঠবদ্ধতা, যা'র ফলে অতিরিক্তরূপে শরীর গরম হ'য়ে ইন্দ্রিয়ের উত্তেজনা হয়। এই অভ্যাসে রত কত শত শত বালক ও যুবক যে স্বাস্থ্যহীন হ'য়ে চিরকালের জন্য অকর্ম্মণ্য হ'য়ে পড়ে তা'র ইয়ত্তা নেই। আজ পর্য্যন্ত পিতামাতাগণ লজ্জা বশতঃ ছেলেদের এই বিষয়ে সাবধান হ'তে না ব'লে সে বিষয়ে সম্পূর্ণ উদাসীনই থাকেন। সেটা একেবারেই যুক্তিযুক্ত নয়। এই কু-অভ্যাসের বশবর্ত্তী হ'লে শরীর মন ও ভবিষ্যতের সর্ব্ববিধ উন্নতির আশা কি ভাবে সমূলে উৎপাটিত হয় সে কথা প্রত্যেক বালককে বিশদভাবে বুঝিয়ে দেওয়া প্রত্যেক পিতামাতা ও অভিভাবকের কর্ত্তব্য। যে শারীরিক অস্বাভাবিক উত্তাপ-জনিত উত্তেজনা এই বৃত্তির পোষকতা করে সেই উত্তেজনাকে প্রকৃতিস্থ ক'র্‌তে ও বন্ধ ক'র্‌তে লুইকুনের প্রবর্ত্তিত—দু'বেলা হিপ্‌বাথ্, মধ্যে মধ্যে ষ্টীম্‌বাথ্ এবং অনুত্তেজক স্বাভাবিক খাদ্য ভক্ষণ অদ্বিতীয় মহৌষধ।

একাদশ পরিচ্ছেদ।

স্ত্রীলোকদিগের স্বাস্থ্যরক্ষার সম্বন্ধে বিশেষ উপদেশ।

১। প্রত্যুষে শয্যাত্যাগ, দাঁত মাজা, মুখ ধোয়া, উষা পান প্রভৃতি নিয়ম—যা' যা' প্রথম খণ্ডে ব'লেছি, সে সমস্তই পালন ক'রবেন।

২। আমাদের দেশে পর্দ্দা প্রথা থাকায় বাড়ীর বাইরে যাওয়া নিষেধ। কিন্তু পল্লীগ্রামে পুকুরে কাপড় কাচা প্রভৃতি উদ্দেশ্যে বাড়ীর বাইরে যাওয়ার নিষেধ নেই। তাঁদের সকালে উঠে বেড়ানোর কাজ বা ব্যায়াম কতকটা এইভাবে হয়। কিন্তু সহরে বাড়ীর বা'র হওয়া একেবারে সমাজ রীতি বিরুদ্ধ। যতদিন না সামাজিক এই রীতির পরিবর্ত্তন হয় ততদিন বাড়ীর ছাদে বা উঠানে বেড়াবেন। সহরে বাড়ীর মধ্যে দিন রাত আবদ্ধ থাকার ফলে নানারকম "স্ত্রীরোগ" হ'য়ে থাকে যে জন্য সহরবাসী ভদ্র মহিলাদের "চেঞ্জে" যাওয়া দরকার হ'য়ে পড়ে। "চেঞ্জে" গিয়ে স্ত্রীলোকরা মুক্তভাবে ঘুরে বেড়িয়ে বেড়ান। মুক্ত বাতাসে মুক্তভাবে বেড়ানোর ফলেই অধিকাংশ রোগ সারে। কিন্তু এই রকম ভাবে বায়ু পরিবর্ত্তন ক'রতে যাওয়াটা একটা

ব্যয়সাধ্য ব্যাপার যা' সাধারণ গৃহস্থের পক্ষে অনেক সময়ে সহজে ঘটে ওঠে না। তাঁরা খুব ভোরে উঠে ও রাত্রে খাওয়া দাওয়ার পর গঙ্গার ধারে বেড়া'বার ব্যবস্থা ক'রলে যথেষ্ট উপকার পাবেন।

৩। শরীরের কোন রকম ব্যতিক্রম হ'লে সঙ্গে সঙ্গে তা'র প্রতিকারের ব্যবস্থা ক'রবেন।

৪। ঋতু সম্বন্ধে স্বাভাবিক নিয়মের কোন রকম গোলযোগ তাচ্ছিল্য ক'রবেন না। ঋতু সম্বন্ধীয় গোলযোগই এত রকম "স্ত্রীরোগের" প্রথম সোপান।

৫। দৈনিক গৃহস্থালী কাজগুলি যেমন, ঘর ঝাঁট দেওয়া, ঘর ধোয়া, কাপড় কাছা, রান্না, বাসন মাজা, ঘর গুছান প্রভৃতি কাজে ব্যস্ত থাকলে শরীর সুস্থ ও মন প্রফুল্ল থাকে।

৬। স্ত্রীলোকদের মধ্যে অতিরিক্ত পান খাওয়া ও তা'র সঙ্গে জর্দ্দা, সূর্ত্তি, দোক্তা প্রভৃতি ব্যবহার করা একটা সংক্রামক ব্যাধির মত দাঁড়িয়ে গেছে। পান খাওয়া কমাবেন ও দোক্তা, জর্দ্দা, সূর্ত্তি প্রভৃতির নেশা যদি থাকে তা' একেবারে ছেড়ে দেবেন।

৭। দিনের বেলা না ঘুমিয়ে কোন না কোন কাজে ব্যস্ত থাকবেন।

৮। যা' তা' বাজে উপন্যাস পড়া স্নায়বিক দুর্ব্বলতা ও স্ত্রীজন সুলভ হিষ্টিরিয়া রোগের কারণ। উপন্যাসের নেশা সর্ব্বথা পরিত্যজ্য।

৯। ঋতুকালে শারীরিক বা মানসিক কোন রকম রোগ বা উত্তেজনার সময়ে সঙ্গম একেবারে বন্ধ রাখা উচিত।

"The marital relation should never be indulged in when both parties are in their worst bodily and mental conditions, tired after a hard day's work, in the act of digesting a heavy supper; at the very best, the magnetic forces and the nervous system can hardly be in such a high state of functional activity, as in the morning when the whole system has been refreshed by sleep."—Dr. A. A. Philip, M. B. C. M.

ডাক্তার ফিলিপ বলেন, "যখন উভয়ের (স্ত্রী ও পুরুষের) শারীরিক ও মানসিক অবস্থা খুব খারাপ থাকে, দিনের বেলা অতিরিক্ত পরিশ্রমের পর, ক্লান্ত অবস্থায় অথবা রাত্রে খাদ্য হজম হওয়ার সময় সঙ্গম ক্রিয়ায় লিপ্ত হওয়া উচিত নয়। রাত্রে নিদ্রার পর শরীর সতেজ হওয়ার ফলে প্রাতঃকালেই স্নায়বিক ও অন্যবিধ শক্তি সর্ব্বাপেক্ষা কর্ম্মক্ষম অবস্থায় থাকে।"

১০। সাধারণতঃ ঋতুকালে অতিরিক্ত ব্যায়াম বা শ্রম, ঠাণ্ডা জলপান, ঠাণ্ডা জলে স্নান প্রভৃতি বন্ধ রাখা উচিত। অবশ্য ঋতু সম্বন্ধীয় গোলযোগ থাকলে অবস্থা হিসাবে সিজ্ বাথের ব্যবস্থা করা যেতে পারে। লুই কুনে বলেছেন, "The baths should be discontinued during the periods. If, however, there should be abnormal

menstruation they can be continued during this time also."

ডাক্তার চাভাস্ "স্ত্রীর প্রতি উপদেশ" (Advice to a wife) নামক পুস্তকে লিখেছেন, "During the monthly periods, violent exercise is injurious; iced drinks are improper; and bathing in the sea and bathing the feet in cold water and cold baths are to be avoided but there is no harm in taking a moderately hot bath; indeed at such times as these, no risks should be run, and no experiment should for one moment be permitted, otherwise serious consequences ensue. 'The monthly periods' are times not be trifled with or woe betide the unfortunate trifler." অর্থাৎ মাসিক ঋতুকালে অতিরিক্ত ব্যায়াম ক্ষতিকারক ও বরফ জল পান করা অনুচিত; ঠাণ্ডাজলে স্নান বন্ধ রাখা উচিত, কিন্তু সামান্য গরম জলে স্নান ক'রলে কোন ক্ষতি হয় না। বাস্তবিক এ' রকম সময়ে কোন রকম অত্যাচার করা উচিত নয়; অথবা শরীরের উপর কোন রকম পরীক্ষা করা উচিত নয় নতুবা সাঙ্ঘাতিক কুফল ফ'লতে পারে। ঋতুকালটী অগ্রাহ্য বা তাচ্ছিল্য ক'রবার বিষয় নয়; যিনি এরূপ করেন তাঁর দুর্দ্দশা অবশ্যম্ভাবী।

এডল্‌ফ্ জুষ্ট বলেন, "Women can discontinue their baths during their monthly periods. The

other remedies of Nature, however: walking bare-footed, the air and light baths, earth compresses etc., women need not avoid during this period. They are specially beneficial at that time" অর্থাৎ ঋতুকালে স্ত্রীলোকেরা "বাথ" বন্ধ ক'রতে পারেন কিন্তু অন্যান্য স্বাভাবিক প্রক্রিয়া যথা খালি পায়ে চলা, আলো ও হাওয়ার স্নান, মাটীর ব্যাণ্ডেজ প্রভৃতি বন্ধ করার দরকার নেই। সে সময় এই সমস্ত উপায় সবিশেষ উপকারী।

১১। সাধ্যমত স্বামী স্ত্রীতে এক বিছানায় বা এক লেপের মধ্যে শোয়া উচিত নয়। ডাক্তার ফিলিপ, এম্-বি, সি-এম্ তাঁর "Knowledge, a young wife should have" নামক পুস্তকে বলেছেন, "Such a system is not only conducive to sexual over-indulgence ·····it has been described as the most ingenious of all possible devices that stimulate and inflame carnal passion" অর্থাৎ এ'রকম প্রথা যে শুধু অতিরিক্ত ইন্দ্রিয় সেবার সহায়ক তা' নয়, কামোত্তেজনার সব চেয়ে বড় উপায় হ'ল এই প্রথা।

১২। পান, আহার, বিহার, শ্রম, বিশ্রাম প্রভৃতি দৈনিক কাজে বিশেষ রকম সংযম অবলম্বন ক'রবেন।

অন্যান্য উপদেশ ১ম, ২য়, ৪র্থ ও ৫ম খণ্ডে দ্রষ্টব্য।

দ্বাদশ পরিচ্ছেদ।

আরোগ্য সংবাদ।

১। হাঁপানি কাশি।

আমার একটী মেয়ের বর্ত্তমান বয়স ২২ বৎসর। তাহার ১২ বৎসর বয়সে হাঁপানি ও জ্বর হয়। কিছু দিনের পর জ্বরাদি উপসর্গ সারে,—কিন্তু কাশি ও হাঁপানি কিছুতে সারে না।

এলোপ্যাথি, পরে হোমিওপ্যাথি, কবিরাজি, পেটেণ্ট ইত্যাদি বহু চিকিৎসা করা হয়, কোনও সুফল পাই নাই। ক্রমান্বয়ে ৪ বৎসর কাটিয়া গেল। সামাজিক নিন্দার ভয়ে, সেই চিররুগ্নার এক দরিদ্র পরিবারের ছেলের সঙ্গে বিবাহের স্থির করিয়া বিবাহ দিই। মেয়ের শ্বশুর ও ভাসুর যথাসাধ্য বহু চিকিৎসা করাইয়া বিফল মনোরথ হন, এবং আমাকে বলেন যে ছেলের আর একটী বিবাহ দিবেন। তথা হইতে অন্য কার্য্যগতিকে আমার মাতুলের শ্বশুর বাটী যাই। সেইখানে জল চিকিৎসার বইখানা পড়িয়া তখনই কার্ডযোগে বইয়ের জন্য অর্ডার দিই এবং পর দিবস প্রাতে মেয়ের বাটী যাইয়া তাহাকে সিজ্‌বাথ্‌, হিপ্‌বাথের নিয়ম বলিয়া ও দিবসে ১০টায় এবং রাত্রে ৮টায় পুকুরে যাইয়া সর্ব্বাঙ্গীন স্নানের

ব্যবস্থা দিয়া আসি। প্রায় মাসেক পরেই আমি তাহাদের বাটী যাই। তখন তাহার শরীর দেখিয়া মনে একটু আনন্দ হইল। তাহার শ্বাশুড়ী আসিয়া বড়ই আনন্দের সহিত বলিলেন, "আপনার স্নানের ব্যবস্থাতেই মেয়ের এখন আর সেইরূপ হাঁপানি কাশি নাই, আমরা সকলে এখন রাত্রে ঘুমাইতে পারি, শরীর একটু হৃষ্ট পুষ্টও হইয়াছে।" আমি তখন আরও উপদেশ সহ সেই ভাবে চলিবার কথা বলিয়া আসি। আমার বিশ্বাস যথাযথ পথ্যাদি ও নিয়মিতভাবে চলাফেরা হইতেছে না। যাহা হউক অদ্য মেয়ের হাতের লেখা পত্র পাইয়াছি। সে লিখিয়াছে এখন অনেকটা ভাল হইয়াছে। গত জ্যৈষ্ঠ হইতে "স্বভাবের পথে"র গ্রাহক হইয়াছি এবং আমার ব্যবসার সঙ্গে জল চিকিৎসা চলিতেছে। শ্রীভগবান আপনাদের নাম বিঘোষিত করুন ইহাই প্রার্থনা।

পোঃ জাফরনগর, চট্টগ্রাম। ইতি—
১লা শ্রাবণ, ১৩৩৪। শ্রীযামিনীরঞ্জন ভট্টাচার্য্য।

২। মৃতজাত শিশুর জীবন লাভ।

১৩৩৩ সালের ২১শে কার্ত্তিক সন্ধ্যা ৭টার সময় আমার একটী পুত্র জন্মগ্রহণ করে। আমার বিবাহের অনেক দিবস পর প্রথম পুত্র জন্মিয়াছে শুনিয়া সকলেই আহ্লাদিত হন; কিন্তু পুত্রটীকে মৃত দেখিয়া কাঁদিতে থাকেন। তাহার মধ্যে

কতকগুলি প্রাচীন স্ত্রীলোক ছেলেটীর নাভির উপর উঁচু থেকে জল ঢালিতে বলেন। ২৫।৩০ ঘড়া জল ঢালিবার পর ছেলেটী নড়িয়া বাঁচিয়া উঠে। তখন সকলেই ঈশ্বরের নিকট মঙ্গল কামনা করিতে থাকে। এখন ছেলেটীর বয়স প্রায় ৮।৯ মাস হইল। তাহার জন্মাবধি খুব সর্দ্দি আছে তদ্ভিন্ন অন্য কোন অসুখ নাই। "জলচিকিৎসা" পড়িয়া দেখিলাম জল, মাটীর দ্বারা দুরারোগ্য ব্যাধি আরোগ্য হইতে পারে। সেই জন্য মৃত পুত্রকে নাভিতে জল ঢালিয়া আরোগ্য সম্বন্ধে খবরটী আপনাকে জানাইলাম। ইহা পাঠ করিলে সাধারণের অনেক উপকার হইতে পারে।

গ্রাম নূরনগর—পোষ্ট চুয়াডাঙ্গা,
জেলা নদীয়া, ১৮ই আষাঢ় ১৩৩৩ } স্বাক্ষর—গোলাম রব্বানি।

৩। মৃতজাত শিশুর জীবন লাভ।

গত ১লা ফাল্গুন রাত্রি আন্দাজ ২টা ২॥টার সময় আমার একটি পুত্র সন্তান ভূমিষ্ঠ হয়। এইটীই আমার প্রথম জাত পুত্র। প্রসূতির বয়স অল্প বলিয়া প্রসবের সময় একটু বেশ কষ্ট হইয়াছিল কিন্তু পূর্ব্বে বেদনা বেশী হয় নাই। আমি প্রসূতিকে প্রসবের ৪ মাস পূর্ব্ব হইতে দৈনিক একটি আধঘণ্টা ব্যাপী হিপ্ বাথ্ ও প্রত্যহ শয্যাত্যাগের পর সিজ্ বাথের ব্যবস্থায় রাখিয়াছিলাম, ইহাতে প্রসূতির শারীরিক উন্নতিও

বেশ হইয়াছিল। কিন্তু তথাপি জানি না কেন প্রসবের পর ছেলেটীর জীবিত থাকার কোন প্রকারই চিহ্ন পাওয়া গেল না। নাভি স্পন্দন, বক্ষ স্পন্দন, শ্বাসপ্রশ্বাস সবই বন্ধ; বর্ণ ঠিক মৃতের ন্যায় ফ্যাকাসে। আমার মাতা সাহেবা গৃহে ছিলেন না। প্রসবের সময় আমি ব্যতীত বাড়ীর কোন লোক ছিল না। অধিক রাত্রে পাড়ার একটি বৃদ্ধাকে ডাকিয়াছিলাম। ছেলেটিকে এইভাবে দেখিয়া বৃদ্ধা অনেক ঠোট্‌কা ফোট্‌কা করেন। কোন ফল হইল না। মাতা কাঁদিতে থাকেন, আমি ও বৃদ্ধাটী উহাকে নানা রকমে সান্ত্বনা দিতে থাকি। এমন সময়ে আমার "স্বভাবের পথে" পত্রিকায় লিখিত মৃতজাত সন্তানের জীবিত হইবার কথা স্মরণ হয়। তখনই কালবিলম্ব না করিয়া খোদার একটী শোকরানা মানত করিলাম। একটী বদনায় ঠাণ্ডা জল ছিল। অগত্যা উহাই তখন ব্যবহার করিলাম। বদনার নলটী দিয়া ২৪ ইঞ্চি উঁচু হইতে অপেক্ষাকৃত সরু ধারায় ছেলেটীর ফুল সংলগ্ন নাড়ীতে নাভির ঠিক গোড়ায় ঠাণ্ডা জল ঢালিতে আরম্ভ করিলাম। জল নাভীর চারিদিকে গড়াইয়া পড়িতে লাগিল। ৴১৷৹ সের জল ঢালা হইলে রোগীর মৃত্যু হইবার শেষ মূহূর্ত্তে যেরূপ হিক্কা হয় ঠিক সেইরূপ একটা হিক্কা হয়; আমি মনে করিলাম যা' একটু বায়ু ভিতরে ছিল তাহাও বুঝি এই চলিয়া গেল। কিন্তু চেষ্টা ছাড়িলাম না, আরও এক বদনা ঠাণ্ডা জল লইলাম। তাহাও (৴১৷ সের) ঢালা শেষ হইয়া আসিল এমন

সময় পর পর তিনটী হিক্কা আসিল। ইতিমধ্যে গরম জল করিতে বলিয়াছিলাম আমার ছোট বোনটীকে। আরও /১॥০ সের জল ঢালা হইল, হঠাৎ মুখখানি ও বক্ষ লাল হইয়া উঠিল এবং শ্বাস প্রশ্বাস চলিতে লাগিল।

পর্য্যায়ক্রমে গরম ও ঠাণ্ডা জল ঢালিতে লাগিলাম নাভি হইতে ক্রমশঃ সর্ব্ব শরীরে। ইহাতে বেশ ভাবেই চৈতন্য আসিল। শিশুটী কাঁদিতে লাগিল ও শীতে কাঁপিতে লাগিল। গরম জল ফুরাইয়া গেল, তখন তাড়াতাড়ি সরিষার তৈল দিয়া তাহার গায়ে মালিশ করিলাম। আগুন জ্বালিয়া আমার দুই হাতের চেটো দিয়া গায়ে ক্রমাগত সেক্ দিতে লাগিলাম। এবম্বিধ প্রক্রিয়ায় তিন ঘণ্টার পর সম্পূর্ণ সুস্থতা লাভ করিয়া বর্ত্তমানে খোদার কৃপায় শিশুটী বেশ ভাল আছে। ইতি

পোঃ পীরগঞ্জ,
জেলা দিনাজপুর,
২৬।২।২৮

নিবেদক—
পড়ি উদ্দিন আহম্মদ,
প্রধান শিক্ষক, মল্লিকপুর প্রাইমারী স্কুল।

[স্বভাব চিকিৎসা শিক্ষা ক'রবার পর শ্রীযুক্ত পির বক্স সরকার তহশীলদার দিনাজপুর জেলার অন্তর্গত নিজ বাসস্থান কর্ন্না গ্রামে (পোঃ পিরগঞ্জ) একটী দাতব্য স্বভাব চিকিৎসা কেন্দ্র স্থাপন করেছেন। সেখানে চিকিৎসিত রোগীর বিবরণ "স্বভাবের পথে" পত্রিকাতে ধারাবাহিক প্রকাশিত হ'য়েছে।

নিম্নে উক্ত শ্রীযুক্ত পির বক্স সরকার তহশীলদার কর্তৃক চিকিৎসিত কয়েকটী রোগীর বিবরণ দেওয়া হ'ল।]

৪। গর্ভ হওয়ার চতুর্থ মাসে পেট বেদনা ও জ্বর।

রোগী ঃ—শ্রীমতী……(স্বামী তমিজদ্দি), সাং জয়কুড়, পোঃ পিরগঞ্জ, (দিনাজপুর)।

উপসর্গ ঃ—তলপেটে বেদনা, কফ, কাসি, মাথাব্যথা ও জ্বর।

চিকিৎসা ঃ— বেলে মাটীর কাদা করিয়া তলপেটে ১॥০ ইঞ্চ পরিমাণ ব্যাণ্ডেজ দেওয়ার ফলে দাস্ত হয় এবং জ্বর ও বেদনা একদিনে সারিয়া সম্পূর্ণ আরোগ্য হয়। সকালে শুধু শীতল ও গরম জল পান করিতে দেওয়া হইয়াছিল, রাত্রে উপবাস।

৫। প্রসবের দ্বার দিয়া অবিরাম রক্তস্রাব ও মাছ ধোয়া জলের মত স্রাব।

রোগী ঃ—গুল মহম্মদের স্ত্রী শ্রীমতী………সাং নন্দনপুর, পোঃ পিরগঞ্জ, জেলা দিনাজপুর।

উপসর্গ ঃ—পুত্র সন্তান হওয়ার ৫ মাস পরে দিন রাত্রি রক্ত ও মাছ ধোয়া জলের মত স্রাব পড়িতে থাকে ও কাপড়ে দাগ লাগে ও রোগীর বিষম কষ্ট হয়। রোগী লজ্জায় কাজ কর্ম্ম ক'রতে অক্ষম হয়।

চিকিৎসা ঃ—রাত্রিতে বেলে মাটীর কাদা করিয়া তলপেটে ব্যাণ্ডেজ, সকালে স্নানের পর এক গ্লাস শীতল জল পান, রাত্রে শয়ন কালে শীতল জল পান ; দিনের বেলা ভাত দেওয়া হয় ও রাত্রে উপবাস বিধান দিই।

এই ব্যবস্থায় ৭ দিনে রোগী আরাম হয়।

৬। দু' ঘণ্টায় প্রসব।

প্রসূতি ঃ—নুনুবদিন সরকার তহশীলদারের পত্নী শ্রীমতী··· ···সাং কর্ন্না, পোঃ পিরগঞ্জ। বয়স ৩১ বৎসর।

উপসর্গ ঃ—একদিন এক রাত্রি প্রসব বেদনায় কষ্ট পাইয়া প্রসূতি অস্থির হয়।

ব্যবস্থা ঃ—তলপেটে বেলেমাটীর কাদা করিয়া প্রায় ২ ইঞ্চ পরিমাণ ব্যাণ্ডেজ দিয়া ১০।১৫ মিনিট বাঁধিয়া দেওয়ায় ও প্রসূতিকে গরম ও ঠাণ্ডা জলপান করিতে দেওয়ায় দুই ঘণ্টার মধ্যে প্রসব হয় ও ফুল পড়ে।

৭। নয় দিন যাবৎ প্রসব বেদনা।

প্রসূতি ঃ—শ্রীযুক্ত নবির বক্স সরকারের স্ত্রী শ্রীমতী······ সাং একাম্নপুর, পোঃ পিরগঞ্জ। বয়স ১৪ বৎসর।

উপসর্গ ঃ—৮।৯ দিন ধরিয়া গর্ভবেদনা হয় কিন্তু প্রসব হয় না। প্রসূতি জীবনের আশা ত্যাগ করেন ও অত্যন্ত অস্থির হন, বাড়ীর সকলে কাঁদিতে আরম্ভ করে।

ব্যবস্থা :—বেলে মাটির কাদা করিয়া তলপেটে আন্দাজ ২ ইঞ্চি পরিমাণ ব্যাণ্ডেজ দেওয়া হয়। ফলে দুই ঘণ্টার মধ্যে প্রসব হয় ও ফুল পড়ে। উক্ত ব্যাণ্ডেজের সঙ্গে প্রসূতিকে গরম জল ও শীতল জল পান করিতে দেওয়া হইয়াছিল।

ধন্য জল চিকিৎসা প্রণেতা গুরুদেব রাখালচন্দ্র চট্টোপাধ্যায় বি-এল! খোদার ইচ্ছায় জল চিকিৎসা পৃথিবীর সকল স্থানে প্রচার হউক!

৮। দশমাস গর্ভবতী স্ত্রীলোকের তলপেটে ভীষণ বেদনা, পেটের ভিতর ছেলে না নড়া ইত্যাদি।

১৩৩৩ সালের ৩রা আশ্বিন আমি হেমতাবাদ থানার এলাকাধীন সেকপুরা গ্রামে গিয়াছিলাম ও তথায় শ্রীচতরা গোস্বামীর বাটীতে বাসা করিয়াছিলাম। গোস্বামীর কোন আত্মীয়া দশ মাস গর্ভবস্থায় তলপেটে ও পার্শ্বে ভীষণ বেদনায় তিন দিন তিন রাত্রি চীৎকার করেন। পেটের ভিতর ছেলে নড়াচড়া করে না।

হাইড্রোপ্যাথি-মতে নিম্নরূপ ব্যবস্থা করা হয় :—

বেলে মাটীর কাদা করিয়া তলপেটে ব্যাণ্ডেজ দেওয়া হয়। ব্যাণ্ডেজ মধ্যে মধ্যে বদলাইয়া দেওয়া হয় ও তাহাতেই বেদনা কমিয়া যায়। তাহার দুই দিন পরে প্রসব বেদনা উপস্থিত হইয়া বেলা ৯টার সময় পুত্র সন্তান ভূমিষ্ঠ হয় ও বিনা কষ্টে ফুল পড়ে। প্রসূতির আর অন্য কোন বেদনা বা যন্ত্রণা থাকে না।

৯। প্রসবের ১০ দিনের মধ্যে তলপেটে গোলার মত জমাট হইয়া ভীষণ বেদনা।

রোগী ঃ—শ্রীফয়জুর রহমনের কোন আত্মীয়া, সাকিম ধোয়ারই, থানা হেমতাবাদ।

ব্যবস্থা ঃ—হিপ্ বাথ, রাত্রে কাদার ব্যাণ্ডেজ, সমস্ত শরীরে জলের ধারা, এক ঘণ্টা অন্তর "ঢাল উপুড়" করা জলপান (Pranaised water) এই ব্যবস্থার দ্বারা রোগিণী সম্পূর্ণ আরোগ্যলাভ করেন।

১০। প্রসবান্তিক কোষ্ঠবদ্ধতা।

রোগ ঃ—শ্রীগোলাম মহম্মদের স্ত্রী শ্রীমতী······সাং কর্ন্না, পোঃ পিরগঞ্জ। বয়স ১৪ বৎসর।

উপসর্গ ঃ—মৃত সন্তান প্রসব করার পর কোষ্ঠবদ্ধতা, অসহ্য যন্ত্রণায় দারুণ অস্থিরতা।

চিকিৎসা ঃ—টবের মধ্যে সামান্য গরম জল দিয়া রোগিণীকে ২০ মিনিট নাভি ডুবাইয়া বসাইয়া দেওয়া হয় ও তলপেট আস্তে আস্তে ডলিয়া দেওয়া হয়। তৎপরে দাঁড় করাইবার পর প্রস্রাব ও বাহ্যে হয়।

পথ্য ঃ—বার্লি, দুগ্ধ ও মিশ্রী।

১১। নব প্রসূত কন্যাসন্তানের কোষ্ঠবদ্ধতা ও মূত্রবন্ধ।

রোগী ঃ—শ্রীমতী মাহিরণ বিবির দুই দিন বয়স্কা কন্যা, সাং কর্ন্না, পোঃ পিরগঞ্জ।

উপসর্গ ঃ—ভূমিষ্ঠ হইবার পর হইতে তুইদিন যাবৎ কোষ্ঠ বদ্ধ ও মূত্রবদ্ধ থাকে।

চিকিৎসা ঃ—তুই মিনিট গরম জল দিয়া তলপেট ডলিয়া দেওয়া হয় ও কাদার প্রলেপ দেওয়া হয় ও প্রসূতিকে উপবাসের ব্যবস্থা দেওয়া হয়।

উক্ত ব্যবস্থায় ১ দিনে রোগ আরোগ্য হয়।

১২। প্রসবের পর তলপেটে ভীষণ বেদনা।

রোগী ঃ—শ্রীমতী মাহিরণ বিবি প্রসব হইবার পর তলপেট বেদনায় ভীষণ অস্থির হন।

চিকিৎসা ঃ—তলপেটে বেলেমাটীর কাদার প্রলেপ ১৷৷০ ইঞ্চ পরিমাণ দিয়া তাহার উপর মোটা কাপড় দিয়া বাঁধিয়া রাখাতে এক রাত্রের মধ্যে বেদনা সম্পূর্ণ আরাম হয় ও প্রসব-দ্বার দিয়া ক্লেদ নির্গত হইয়া যায়।

১৩। উক্ত পোষ্ট অফিসের এলাকাধীন জয়কুড় গ্রামের হাফি মহম্মদের স্ত্রী শ্রীমতী...............র **প্রসবের পর তলপেটে বেদনা** উল্লিখিতরূপ মাটীর ব্যাণ্ডেজের দ্বারা তুই দিনে আরোগ্য হয়।

১৪। তিন মাস গর্ভাবস্থায় কোমর বেদনা।

সেকপুরা গ্রামস্থ কানু রায়ের স্ত্রীর তিন মাস গর্ভাবস্থায় উক্তরূপ উপসর্গ দেখা দেয়। নিম্নলিখিত ব্যবস্থায় রোগিনী ৭ দিনের মধ্যে সম্পূর্ণ আরোগ্য হয়।

ব্যবস্থা :—হিপবাথ ও দুইবেলা স্নান, রাত্রে তলপেটে বেলে মাটীর ব্যাণ্ডেজ, ১ ঘণ্টা অন্তর বাতাস পূর্ণ করিয়া জল পান (Pranaised water.)

১৫। প্রসবের পর ফুল না পড়া।

কার্য্যোপলক্ষে ২৯শে আশ্বিন ১৩৩৩ তারিখে আমি থানা রায়গঞ্জ, জেলা দিনাজপুরের অধীন খোকসা গ্রামে যাই। আমার সঙ্গে দুইজন পিয়ন থাকে। ঐ পিয়ন দুইজন উক্ত গ্রামস্থ শ্রীরামহরি সরকারের বাড়ী পরবী আদায় করিতে গিয়া শুনিতে পায় যে উক্ত রামহরি সরকারের স্ত্রী পূর্ব্বদিন রাত্রি তিনটার সময় কন্যাসন্তান প্রসব করিয়াছে কিন্তু ফুল পড়ে নাই ও প্রসূতির বেদনাও নাই। সেইজন্য সে কবিরাজ ডাকা স্থির করে। আমার পিয়নরা তাহাকে জলচিকিৎসা করিতে উপদেশ দেওয়ায় সে আমার নিকট আসে। আমি নিম্নলিখিত ব্যবস্থা দিই।

ব্যবস্থা :—নদীর ধারের বেলেমাটী কাদা করিয়া ১ ইঞ্চি পরিমাণ পুরু করিয়া তলপেটে বসাইয়া দিয়া তাহার উপর মোটা কাপড় বাঁধিয়া দেওয়ায় বেদনা উপস্থিত হয় ও এক ঘণ্টার মধ্যে ফুল পড়ে। তাহার পর স্নান করাইয়া দেওয়াতে প্রসূতি সম্পূর্ণ সুস্থ হয়।

গ্রাম—কর্ম্মা,
পোঃ পিরগঞ্জ, (দিনাজপুর)

শ্রীপিরবকস সরকার, তহশীলদার।

১৬। ঋতু বন্ধ।

মনোহরপুর, পোঃ ভগবানপুর,
জেলা মেদিনীপুর।
11. 11. 27

মহাত্মন্!

আমি আপনার নিকট হইতে হাইড্রোপ্যাথির কয়েকখানি বই লইয়া আমার সাধ্যমত আপনার দয়ায় কিছু আয়ত্তলাভ করিয়া নিম্নলিখিত রোগীর কয়েকটা সাঙ্ঘাতিক অসুখ ভাল করিয়াছি।

মেদিনীপুর জেলার ভগবানপুর থানার অন্তর্গত নিমকবাড় গ্রাম নিবাসী শ্রীপ্রহ্লাদচন্দ্র জানার স্ত্রী শ্রীমতী............... ....র অসুখগুলি ভাল করিয়াছি। কি কি অসুখ তাহা জানাইতেছি।

উক্ত রোগিনীর ১২ বৎসর কাল ঋতু বন্ধ ছিল এবং তাহার সহিত শিরঃপীড়া, কোষ্ঠবদ্ধতা, প্রভৃতির জন্য রোগিনীকে শয্যা-শায়ী থাকিতে হইত। প্রথমতঃ দৈনিক একবার করিয়া ষ্টীম-বাথ, দুইবার সিজবাথ ও তিনবার করিয়া হিপবাথ দিতাম এবং ঐ সঙ্গে একবার কাদার ব্যাণ্ডেজ ও একবার জলের ব্যাণ্ডেজ দিতাম। এইরূপ ব্যবস্থায় ৭ দিন চিকিৎসার দ্বারা রোগিণী সম্পূর্ণ আরোগ্যলাভ করিয়াছে। ইতি—

শ্রীকামদেব চরণ মাইতি।

১৭। ক্ষয়কাশ, প্রদর, ঋতুবন্ধ, হাঁপানি ইত্যাদি।

To

Babu Rakhal Chandra Chatterjee, B. L.

Baghbazar, Calcutta.

শ্রীচরণকমলেষু,

প্রণামান্তর নিবেদন। গত ২৮।৫।৩২ তারিখে আমি আপনাকে এক পত্র লিখিয়াছিলাম। ঐ পত্র আপনি আপনার জল-চিকিৎসা পুস্তকের ২য় খণ্ডে ১৩৮ পৃষ্ঠায় মুদ্রিত করিয়াছেন সুতরাং পুনরায় আমার পরিচয় অনাবশ্যক। ঐ পত্র লেখার ১ বৎসর পূর্ব্বে আপনার পুস্তক দুই খণ্ড এবং টব খরিদ করিয়া পুস্তকের উপদেশ মত কার্য্য করিতেছি। এই ৪ বৎসরের মধ্যে আমার বাড়ী কোন চিকিৎসকের দরকার হয় নাই। আমার বাড়ীতে তিন কন্যা, পুত্র, পৌত্র, দৌহিত্র, দৌহিত্রী, চাকর, চাকরাণী, গোমস্তা ইত্যাদি লোকও অনেকগুলি। সকলেই আপনার কৃপায় নিরাপদে আছে। কাহারও জন্যই এই ৪ বৎসরের মধ্যে কোন প্রকার ঔষধই ব্যবহার করা হয় নাই। আমার প্রতিবাসীদের মধ্যেও অনেক লোককে এই সকল প্রক্রিয়ার দ্বারাই আরাম করিয়াছি। বগুড়া জেলা হইতে ৪ জন পুরুষ, দু'জন স্ত্রীলোক আমার বাড়ী আসিয়াছিল। পুরুষ ৪ জনের মধ্যে ২ জনের **ক্ষয়কাশ**, ১ জনের **শূল-বেদনা**, ও ১ জনের **হাঁপানি**। স্ত্রীলোক দুইটীর **ঋতুবন্ধ** ও **প্রদর**। আমার বাড়ী থাকিয়া অল্প দিনের মধ্যে আরোগ্য

হইয়া গিয়াছে। **ক্ষয়কাশ** ও **হাঁপানির** জরাজীর্ণ একটী রোগী নাটোর হইতে আমার বাড়ী আসিয়া ১ মাস থাকিয়া আরোগ্য অন্তে গিয়াছে। নবদ্বীপ হইতে ৫৬।৫৭ বৎসরের একটী স্ত্রীলোক দীর্ঘকালব্যাপী **অনিদ্রা, উদরাময়, ক্ষুধা-হীনতা** ইত্যাদি জড়িত ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া আমার বাড়ী আসিয়াছিল। ১ মাস আমার বাড়ী থাকিয়া সম্পূর্ণ আরোগ্য অন্তে গিয়াছে। আমার বাড়ী অতিথিদের থাকার ও পাকের ঘর পৃথক আছে, অবস্থানুসারে রোগীরা সে সকল ঘরেও থাকে। তাহাদের থাকার স্থান ও আহার আমি দিয়া থাকি। কোন রোগীর নিকট কপর্দ্দক গ্রহণ করি না। আমার বাড়ীতে রোগীদের খাদ্যাদিরও কোন অভাব নাই। বাড়ীতেই প্রচুর দুগ্ধ ইত্যাদি আছে। আমার বাড়ীতে প্রায় ৬/০ বিঘা জমি। যাবতীয় খাদ্য দ্রব্য বাড়ীতে অপর্য্যাপ্ত আছে ও প্রস্তুত করা হয়। কিছুরই অভাব নাই। জল হাওয়াও ভাল। রোগীরা আসিয়া সুস্থ হইয়া যায়। আমি এই চিকিৎসার বিশেষ পক্ষপাতী। শুনিলাম এই সম্বন্ধে মাসিক পত্র বাহির হইয়াছে। যখন যাহা প্রকাশিত হয় আমাকে অবশ্যই জানাইবেন। ইতি—

প্রণতঃ
শ্রীমথুরানাথ বিশ্বাস।
পোঃ যদুবায়রা, নদীয়া।
২৩।১২।২৭

১৮। সূতিকা, জ্বর ইত্যাদি।

রোগী ঃ—শ্রীরজনীকান্ত মণ্ডলের স্ত্রী·········সাং বালিয়া, জেলা খুলনা। বয়স ১৭-১৮ বৎসর।

রোগীর অবস্থা ঃ—এক বৎসর যাবৎ সূতিকা ও জ্বর, পাছার উপর পাঁচড়ার মত ঘা, বাম পার্শ্বের স্তন অপরটী অপেক্ষা ছোট ও তাহার বোঁটার উপর একটা ঘা ও পার্শ্বে একটা ঘা ছিল।

ব্যবস্থা ঃ—সপ্তাহে একদিন ষ্টীমবাথ, প্রতিদিন সিজ্ বাথ্, হিপ্ বাথ্ ও সম্পূর্ণ স্নান ৩ বার ও কর্দ্দম স্নান একবার।

পথ্য ঃ—ভাত ও নিরামিষ খাদ্য এক বেলা, বিকালে চিঁড়া ও দই।

১৪ দিনে ঘা ও অন্য উপসর্গ সম্পূর্ণ আরোগ্য হইয়াছে। ডান পার্শ্বের স্তন ছোট হইয়া বাম পার্শ্বেরটীর মত হইয়া উভয়টীই ক্রমান্বয়ে বৃদ্ধি পাইতেছে।

১৯। কষ্টকর প্রসব।

প্রসূতি ঃ—শ্রীমতিলাল দের স্ত্রী শ্রীমতী·········সাং মৃজাপুর রোড, খুলনা।

প্রথম প্রসূতি দশ মাস গর্ভাবস্থায় দুই দিন পর্য্যন্ত প্রসব বেদনায় যন্ত্রণা পায়। নিম্নলিখিত ব্যবস্থায় প্রসব হয়।

ব্যবস্থা ঃ—১০।১২ ভাঁজ পাতলা কাপড় ঠাণ্ডা জলে ভিজাইয়া নাভির নীচে দেওয়া হয় ও ঠাণ্ডাজল পান করিতে দেওয়া হয়। ইহার দেড় ঘণ্টা পরে একটী পুত্র সন্তান ভূমিষ্ঠ হয়।

২০। নবপ্রসূত শিশুর কোষ্ঠবদ্ধতা।

উক্ত শিশু জন্মিবার পর অনেক সময় কাঁদিত ও বাহ্যে বন্ধ ছিল।

ব্যবস্থা ঃ—মাত্র ঠাণ্ডা জল পান করিতে দেওয়ায় এক দিন পরে কান্না বন্ধ হয় ও বাহ্যে হয়।

২১। পূর্ণ গর্ভাবস্থায় রক্তস্রাব, জলভাঙ্গা ও বেদনা।

রোগী ঃ—খুলনা নিবাসী শ্রীমতী·········

উপসর্গ ঃ—দ্বিতীয়বার পূর্ণ দশ মাস গর্ভাবস্থায় ১৪।১৫ দিন যাবৎ রক্তস্রাব, জলভাঙ্গা ও বেদনা।

ব্যবস্থা ঃ—১০।১২ ভাঁজ পাতলা কাপড় ঠাণ্ডা জলে ভিজাইয়া নাভির নীচে দেওয়া হয় এবং আধ ঘণ্টা অন্তর সিজ্ বাথ্ দেওয়া হয়। দেড় ঘণ্টা পর একটী কন্যাসন্তান ভূমিষ্ঠ হয়।

২২। নব প্রসূত কন্যাসন্তানের প্রস্রাব দ্বার হইতে রক্তস্রাব।

উক্ত কন্যাটী জন্মিবার পর তাহার প্রস্রাব দ্বার হইতে রক্তস্রাব হয়।

ব্যবস্থা ঃ—ঠাণ্ডা জল পান করিতে দেওয়ায় ও নাভির নীচে ঠাণ্ডা জলের পটী দেওয়ায় রক্তস্রাব বন্ধ হয়। পরে চূণের

জলের ন্যায় স্রাব হয়। ঠাণ্ডা জল পান করিতে দেওয়ায় ও জলপটী দেওয়ায় এইরূপ স্রাব বন্ধ হয়।

সাং গণমান
পোষ্ট কৌড়িখাড়া
জেলা বরিশাল।

নিবেদক
শ্রীকালীকান্ত চক্রবর্ত্তী।

Bandhab Homeo Pharmacy,
Shujapara, P. O. Bhanguria,
(Pabna). ২২।১১।৩২

মাননীয় মহাশয়,

আনন্দ সংবাদ এই যে আপনার লিখিত "জল-চিকিৎসা" নামক পুস্তক খানার নিয়ম অনুসারে আমি অতি কঠিন কঠিন কয়েকটী রোগীকে অতি অল্প সময়ের মধ্যে ভগবানের কৃপায় আরোগ্য করিয়াছি। জীবিকা সঙ্কটের দিনে এই প্রকার বিনা খরচে চিকিৎসা গরীব লোকের পক্ষে ভগবানের আশীর্ব্বাদ স্বরূপ। আশা করি আপনার "জল-চিকিৎসা" দরিদ্র বাঙ্গালীর "পরম বন্ধু" হইয়া চিকিৎসা জগতে শ্রেষ্ঠ স্থান অধিকার করিবে। নিম্নে কয়েকটী রোগীর সমাচার লিখিয়া পাঠাইলাম।

২৩। প্রসব কষ্ট।

দুই দিন হইতে প্রসব বেদনা আরম্ভ হইয়াছে; অনেক হোমিওপ্যাথ, এলোপ্যাথ, চিকিৎসক আসিয়া বিফলে ফিরিয়া গিয়াছেন। কার্য্যবশতঃ আমি ৩।৪ দিন বাড়ী ছাড়া ছিলাম। বাড়ী আসিয়াছি এমন সময়ে রোগিনীর মাতা আমার নিকটে

আসিয়া রোগিনী সম্বন্ধে সকল বিষয় জানাইয়া আমাকে যাইতে অনুরোধ করিলেন। অনেক চিকিৎসকই অকৃতকার্য্য হইয়াছেন বলিয়া আমার যদিও অমত ছিল কিন্তু গ্রামবাসী বলিয়া অগত্যা আমাকে যাইতে হইল। যাইয়া দেখিলাম প্রসূতি প্রসবাগারে শয্যাশায়ী হইয়া আছেন, অতি দুর্ব্বল ও অজ্ঞান অবস্থা। অন্য কোন উপায় না দেখিয়া রোগিনীর তলপেটে (নাভি সমেত) আধ ইঞ্চি পুরু করিয়া কাদা মাটীর পুলটীস্ দিতে বলিলাম এবং পুলটীস শুখাইলে পুনরায় ঐরূপ দিতে বলিয়া আমি চলিয়া আসিলাম। শুনিয়া সুখী হইলাম দেড় ঘণ্টা পর প্রসূতি একটী পুত্রসন্তান প্রসব করিয়াছেন। আমি ঐ উপায়টী অবলম্বন না করিলে প্রসূতির অবস্থা যে কি হইত তাহা সর্ব্বনিয়ন্তা ভগবানই জানেন। ধন্য আপনি ও আপনার হাইড্রোপ্যাথি!

২৪। শিশুর আক্ষেপ।

শিশুর বয়স ২॥০ বৎসর। ৫।৭ দিন হইল জ্বর এবং বেগ আসিলেই ফিট হইত, এইরূপে ২।৩ দিন চলিয়া যায়। পরে আমাকে 'কল' দিয়া লইয়া গেলে, আমি এস্থলেও ঐরূপ কাদামাটীর আধ ইঞ্চি পুরু প্রলেপ নাভীসহ তলপেটে ও হিপ্-বাথ্ ৫ মিনিট এইরূপ দিনে ২ বার করায়, প্রথম দিন হইতেই জ্বর কম হইয়া আসিল এবং ফিটও দেখা দিল না; শিশু এখন সম্পূর্ণ সুস্থ।

২৫। রক্তস্রাব।

রোগিনীর বয়স ২৫ বৎসর। ৪টী ছেলের মা। ৪র্থ ছেলেটী প্রসবের পর যে প্রকার স্রাব হওয়া উচিত, তাহা নিয়মিতভাবে না হইয়াই বন্ধ হইয়াছিল। অন্ততঃ ২ মাস পর উক্ত রোগিনীর পুনরায় স্রাব আরম্ভ হইয়া এমনই কঠিন আকার ধারণ করিয়াছিল যে রোগিনী জীবনের আশা এক প্রকার ত্যাগই করিয়াছিল বলিলে হয়। আমি আহূত হইয়া রোগিনীর লক্ষণাদি পর্য্যবেক্ষণ করিয়া প্রথমেই সিজবাথ, এবং তলপেটে ১ ইঞ্চি পুরু করিয়া কাদার ব্যাণ্ডেজ ও ঠাণ্ডা জল পানের ব্যবস্থা ইত্যাদি করিয়া লক্ষণানুযায়ী ঔষধের চিন্তা করিতে লাগিলাম। অর্দ্ধ ঘণ্টা পর রোগিনী বলিলেন, "এখন বেশ ভাল বোধ হইতেছে।" উপসর্গের অনেক উপশম হইতেছে ইত্যাদি শুনিয়া আর ঔষধ প্রয়োগ দরকার বোধ করিলাম না। ঘাম দিয়া জ্বর ছাড়িল, মাথার বেদনাও অনেক কম হইল, রক্তস্রাব পূর্ব্বাপেক্ষা অনেক কমিল। মোটের উপর সকল উপসর্গেরই উপশম হওয়ায় রোগিনীকে দুধ বার্লি পথ্যের ব্যবস্থা ও নিয়মিত সিজবাথের ও কাদার পুলটীস দেওয়ার বন্দোবস্ত করিতে বলিয়া আমি রওনা হইলাম। পরদিন যাইয়া যাহা দেখিলাম তাহা অতি সন্তোষজনক। রোগিনীর স্রাব আর নাই। জ্বর আর আসে নাই, ক্ষুধাও বেশ হইয়াছে, পরীক্ষা করিয়া দেখিলাম স্রাব যাহা হইবার তাহ শেষ হইয়া গিয়াছে, আর কোন গোলযোগ নাই। পরদি

পথ্য দিলাম—ভাত ও মাছের পাতলা ঝোল। ক্রমেই রোগিনীর শারীরিক অবস্থার উন্নতি হইতে লাগিল। এক্ষণে সে পূর্ব্ব স্বাস্থ্য ফিরিয়া পাইয়াছে। এরূপ ছোট বড় অনেক রোগীই "জল চিকিৎসায়" আমার হাতে আরোগ্য হইতেছে। উল্লিখিত চিকিৎসায় আমি প্রথম হইতেই সফলতা লাভ করিয়াছি। আশা করি, এই জল চিকিৎসা আর ভুলিব না। আপনার নূতন সর্ব্বজন হিতৈষিণী, সর্ব্বরোগ প্রশমনকারিণী বা আরোগ্য-অমোঘ শক্তিপূর্ণ চিকিৎসা, চিকিৎসা জগতে শ্রেষ্ঠস্থান অধিকার করিয়া বাঙ্গালার বাঙ্গালীকে ধন্য করুক, ইহাই আমার একান্ত প্রার্থনা—আর কি বলিয়া আপনাকে ধন্যবাদ দিব, জানি না। নিবেদন ইতি—২০ ফাল্গুন, সন ১৩৩২ সাল।

মঙ্গলাকাঙ্ক্ষী—
ডাঃ শ্রীমহেন্দ্র লাল দাস,
এম্-বি, এম-সি-এস,(হোমিও)।

২৬। টীকা দেওয়ার কুফলজনিত নানা উপসর্গ।

রোগী :—শ্রীযুক্ত বরেন্দ্র প্রসাদ জানার জ্যেষ্ঠা কন্যা শ্রীমতী................। বয়স ৮ বৎসর। সাং আমড়াতলা, পোঃ করঞ্জলী, ২৪ পরগণা।

প্রথমে উক্ত বালিকাকে গবর্ণমেণ্ট প্রথানুযায়ী টীকা দেওয়া হয়। টীকা বেশ ভালই উঠে। টীকা আরোগ্যের সঙ্গে সঙ্গেই জ্বর দেখা দেয়। প্রথমে বালিকার পিতা বরেন্দ্র বাবু ১০।১২ দিন

পর্য্যন্ত নিজেই ঐ বালিকার জল চিকিৎসা করেন। অবশ্য মধ্যে মধ্যে ২।৪ দিন অন্তর আমিও গিয়া ব্যবস্থা করিয়া আসিতাম। প্রথম যেদিন আমি যাই সেদিন তাহার পিতার মুখে শুনিয়াও আমি স্বয়ং রোগী পরীক্ষা করিয়া টাইফয়েড বলিয়া ধারণা করিলাম। জ্বর উঠা নাবা, অন্ত্রের দোষ, লিভারের দোষ ইত্যাদি দেখিয়া টাইফয়েড ধরিতে বেশী সময় লাগিল না। ১২।১৪ দিন পর্য্যন্ত উক্ত রোগী নিরাময় না হওয়ায় আমার মনে একটা বিশেষ জিদ আসিল যে রোগী ভাল না হইবার কারণ কি? বিশেষ অনুসন্ধান করিয়া জানিলাম যে রোগীর পিতা রোগীকে ঠিক্ প্রথামত বাথ্ দেন নাই। সেইজন্য আমি স্বয়ং উপস্থিত থাকিয়া বাথ্ দিতে আরম্ভ করিলাম। প্রত্যহ সকালে, বৈকালে অর্দ্ধ ঘণ্টাব্যাপী হিপ্‌বাথ ও পরে হোলবাথ দেওয়া হয়। প্রাতে ও রাত্রিতে সিজবাথ এবং সপ্তাহে দুইদিন ষ্টীমবাথ দিতে আরম্ভ করি। পথ্যাদি প্রথম হইতে ঠিক প্রথামত ডাবের জল, মিছরীর সরবৎ, ঘোল, ফল ইত্যাদি দেওয়া হইয়াছিল। মধ্যে মধ্যে ডুস দিয়া bowel clear করিয়া দিয়াছিলাম। জ্বর ক্রমশঃই কম হইতে লাগিল। ৪।৫ দিনের মধ্যে জ্বর সম্পূর্ণ রেমিশন হইয়া ৯৯ পর্য্যন্ত তাপ কমিতে আরম্ভ করিল। প্রথম হইতে তলপেটে মাটীর ব্যাণ্ডেজ দেওয়ার পর রেমিশন হইয়া আর জ্বর আসে নাই। ইতি

কাশীপুর, পোষ্ট করঞ্জলী। ডাঃ শ্রীশান্তকুমার চিয়াড়।

২৭। পারার দোষ।

আমাদের নিজ গ্রামের একটী স্ত্রীলোক প্রায় ৭।৮ বৎসর উপরোক্ত ব্যারামে ভুগিতেছিলেন। অন্যান্য চিকিৎসায় উপকার না হওয়ায় আমাকে ডাকিয়া লইয়া যাইয়া নিম্নলিখিতভাবে রোগ বর্ণনা করেন।

"আমার স্বামীর পারার দোষ ছিল। তৎপরে সেই পারা আমার সমস্ত শরীরে বাহির হইয়া ভয়ানক ঘা ও সেইজন্য জ্বর হয়। তারপর একটী কবিরাজ আসিয়া একটী পায়রাকে পারা খাওয়াইয়া তাহাকে জবাই করিয়া সেই মাংসের সহিত আঠারো প্রকার গাছ গাছড়া রান্না করিয়া আমাকে খাইতে দেন। তাহাতে ঘা শুখাইয়া কালো হইয়া যায় কিন্তু ঘায়ের মধ্য হইতে সময়ে সময়ে রস বাহির হয়। তাহাতে আমার অসহ্য যন্ত্রণা হয়। কিন্তু আজ প্রায় ৩।৪ মাস হইল আমার বুক হইতে আরম্ভ হইয়া মাথা পর্য্যন্ত এমন যন্ত্রণা হয় যে এক দিবস এক রাত মাথা ধরিয়া অসহ্য যন্ত্রণায় বসিয়া কাটাই! এক দিবস এক রাত অজ্ঞান অবস্থায় থাকি।"

"আপনি জলচিকিৎসায় অনেক লোককে আরোগ্য করিয়াছেন। গ্রামের লোক সকলেই আপনার চিকিৎসা করিবার জন্য বলায় আপনাকে ডাকিয়া পাঠাইয়াছি। আমার যা' হয় ব্যবস্থা করুন।"

আমি প্রথম দিন তাহার সমস্ত কপালে ও বুকে মাটির ব্যাণ্ডেজ দিয়া ও স্নান করাইবার ১ ঘণ্টা পূর্ব্বে সমস্ত শরীরে কাদার প্রলেপ (পারার ঘায়ের উপর) ব্যবস্থা করিয়া দিই। প্রথম দিন সকাল হইতে ১০টা পর্য্যন্ত এই ব্যবস্থায় স্নান করার পর মাথা ও বুক হইতে একটা গরম ভাপ বাহির হইয়া যায়। তারপর দিবস হইতে আর অজ্ঞান হয় নাই। তৎপর দিবস ছ'বেলা হিপ্ বাথ দিই। তিন দিবস ষ্টীম্‌বাথ দেওয়া হয়। ষ্টীম্‌বাথের পর রোগী সম্পূর্ণ সুস্থ বোধ করে ও ১০ দিনের মধ্যে সম্পূর্ণ আরোগ্য হয়।

পথ্য—ডাবের জল ও ঘোল দেওয়া হইত। প্রায় ৪।৫ মাস হইল রোগী সুস্থ আছে। অন্য কোন অসুখ নাই।

আমি আজ পর্য্যন্ত অল্প সময়ে অনেক জ্বর বা অন্যান্য ব্যারাম আরোগ্য করিয়াছি।

গ্রাম নুরনগর,	সাক্ষর—
পোঃ চুয়াডাঙ্গা, নদীয়া	গোলাম রব্বানি।

২৮। মেদ বৃদ্ধি।

রোগী শ্রীমুরারি মোহন ঘড়াইয়ের স্ত্রী শ্রীমতী······দাসী। বয়স ২৭ বৎসর।

ঠিকানা—গ্রাম—ভূপতি নগর, পোষ্ট—মুগবেড়্যা, জেলা মেদিনীপুর।

উপসর্গ :—৪ বৎসর ঋতু আবদ্ধ থাকিবার পর মেদ বৃদ্ধি। সর্ব্ব শরীরে বাত, মাথার যন্ত্রণা, ক্ষুধা সামান্য, কোষ্ঠবদ্ধতা,

নিদ্রার অল্পতা, সর্ব্ব সময় শীত বোধ ও বৈকাল হইতে জ্বর হইত। পূর্ব্বে আয়ুর্ব্বেদ ও এলোপ্যাথী এবং হোমিওপ্যাথী চিকিৎসায় কোন ফল না হইয়া এক ক্রমে রোগ বৃদ্ধি হওয়ায় আমার নিকট আসে। আমি রোগী দেখিয়া আপনার হাইড্রোপ্যাথি মতে চিকিৎসা করি।

১ম সপ্তাহের ব্যবস্থা।

ভোরে উষাপান, এবং সকাল ও সন্ধ্যায় হিপবাথ সহ হোল বাথ, দিবসে নীচে ও উপর পেটে জলের কম্প্রেস এবং রাত্রে মাড্ কম্প্রেস। সপ্তাহে তিন দিন সান বাথ ও চারদিন মাড্ বাথ। পথ্য—ডাবের জল এবং লেবুর রস সহ মিছরীর সরবত। মধ্যে মধ্যে অল্প দধি ইত্যাদি। ১ম সপ্তাহে ঐ ভাবে থাকিবার পর জ্বর কমিয়া যায় এবং ক্ষুধার উদ্রেক হয়।

২য় সপ্তাহের ব্যবস্থা।

চিকিৎসা পূর্ব্বের ন্যায় তবে সান বাথ বন্ধ ক'রে ষ্টীম্ বাথের ব্যবস্থা করা হয়। পথ্য পূর্ব্বের ন্যায় তবে কিছু ফল দেওয়া হয়।

এই ২য় সপ্তাহে উপশম সঙ্কট ঘটিল। উপসর্গগুলি পূর্ণ মাত্রায় প্রকাশ পায় এবং সর্ব্বশরীরে ভার ও বেদনা হয়। তবে ৩ দিন মাত্র সাদা রঙের স্রাব হয়, এই মাত্র উপকার পাওয়া যায়।

৩য় সপ্তাহের ব্যবস্থা।

হিপবাথ পূর্ব্ব সপ্তাহের ন্যায়। সান্ বাথ বন্ধ ক'রে দৈনিক বৈকালে ষ্টীম বাথ এবং দৈনিক সকাল নয়টার পর মাড্ বাথ দেওয়া হয়।

৪র্থ সপ্তাহের ব্যবস্থা।

চিকিৎসা পূর্ব্বের ন্যায় তবে একদিন অন্তর ষ্টীম বাথ্ দেওয়া হয়।

পথ্য—রোগিনী ক্ষুধায় অস্থির হওয়ায় এক সন্ধ্যা ভাজা চিঁড়া, দধি মিছরী সমেত এবং পূর্ব্ব সপ্তাহের মত ফল দেওয়া হয়।

এই সপ্তাহে রোগিনী সম্পূর্ণ সুস্থ থাকায় এবং ক্ষুধায় অস্থির হওয়ায় একবেলা ভাত ও তরকারী দেওয়া হয়। এখন প্রত্যেক মাসে ঋতু নিয়মিত ভাবে হইতেছে এবং শরীর স্বাভাবিক হইয়াছে। আর চিকিৎসার আবশ্যক হয় নাই।

বাহাদুরপুর পূর্ব্ব পাড়া,
পোঃ কাজলাগড়, মেদিনীপুর।
সন ১৩৩৩ সাল ২৫শে চৈত্র।
সাক্ষর ঃ—শ্রীগিরীশচন্দ্র রায়।

২৯। গর্ভস্রাব যন্ত্রণা ও প্রাণহানিকর রক্তস্রাব।

আমাদের গ্রামে (গড়ভবানীপুরে) আমাদের কোন আত্মীয়ের স্ত্রী উক্ত রোগে আক্রান্ত হ'ন। তিন মাস অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় রক্তস্রাব সহ ভয়ানক বেদনা অনুভূত হয়। তিন দিন ধরে রক্তস্রাব এত অধিক হয় যে রোগীর আত্মীয় স্বজন তাঁর জীবনের আশা ত্যাগ করেন। ১৫।২০ মিনিট কাল সিজ বাথ দিতে দিতে রোগীর পেট থেকে একটা রক্তের চাপ বেরিয়ে তাঁকে একেবারে নিরাময় ক'রে দেয় এবং অল্পক্ষণ মধ্যেই রোগী

ঘুমিয়ে পড়েন। তারপর আরও ৪।৫ দিন সিজ বাথ নিয়ে তিনি সম্পূর্ণ সুস্থ হ'য়েছেন। আর কোনও রকম চিকিৎসা ক'রতে হয়নি। আমার বন্ধু বাবু শশীভূষণ চৌধুরীর দ্বারা এই চিকিৎসা হয়।

৩০। দারুণ সূতিকাব্যাধি বা গ্রহণী রোগ।

সহর কলিকাতা ৭২ নং নিমতলা ঘাট ষ্ট্রীট নিবাসী শ্রীযুক্ত বাবু বটকৃষ্ণ দাসের স্ত্রী একটী সন্তান প্রসব করা ইস্তক উক্ত রোগে আক্রান্ত হ'য়ে ছয় মাস কাল ভুগে একেবারে অস্থি-চর্ম্মসার ও শয্যাশায়ী হন। অসাড়ে দূষিত মল নির্গত হ'তে থাকে। অন্যান্য চিকিৎসায় অকৃতকার্য্য হ'য়ে শেষে ১৯২৫।২০ই তারিখে রোগী আমাদের "জল চিকিৎসার" শরণাপন্ন হ'ন। তলপেটে পলিমাটীর প্রলেপ, অল্পক্ষণ ব্যাপী দৈনিক দু'বার সার্ব্বাঙ্গিক স্নান ও ঘোল, দই, সরবৎ ইত্যাদি অতি লঘু তরল পদার্থ আহারের ফলে ৪ দিনের মধ্যে পেটের গোলমাল সারে এবং রোগী রীতিমত ক্ষুধা অনুভব করেন। দু'সপ্তাহ মধ্যে রোগীর এত উন্নতি হয় যে তিনি বাড়ী থেকে হেঁটে গঙ্গাস্নানে যেতে সমর্থ হ'ন।

[অন্যান্য আরোগ্য সংবাদ ১ম, ২য় ও ৫ম খণ্ড পুস্তকে এবং "Nature Healer" (Vols. I-V) ও "স্বভাবের পথে" (১ম-৪র্থ খণ্ড) মাসিক পত্রিকায় দ্রষ্টব্য।]

সম্পূর্ণ।